

Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Konsep Diri terhadap Kestabilan Emosi pada Remaja yang Mengalami Sindrom Pra Menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta

THE CORRELATION BETWEEN FAMILY SUPPORT AND SELF CONCEPT TOWARD EMOTIONAL STABILITY IN TEENAGER'S PREMENSTRUAL SYNDROME AT ACCELERATION STUDENT SMA NEGERI 3 SURAKARTA

Rediska Paramita Putri, Salmah Lilik, Istar Yuliadi

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja mengalami perubahan suasana hati yang begitu cepat. Perubahan suasana hati yang begitu cepat dikenal juga dengan istilah ketidakstabilan emosi. Ketidakstabilan emosi dapat menyebabkan permasalahan relasional dan menurunnya prestasi belajar. Ketidakstabilan emosi merupakan salah satu gejala sindrom pra menstruasi yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Sindrom pra menstruasi adalah gejala-gejala fisik maupun psikis yang dirasakan 7 hari sebelum datangnya menstruasi.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui: 1. Hubungan antara dukungan keluarga dan konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami dsindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta; 2. Hubungan antara dukungan keluarga dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta; 3. Hubungan antara konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang dilakukan pada seluruh siswi SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shortened Premenstrual Assessment Form*, Skala Kestabilan Emosi, Skala Dukungan Keluarga, dan Skala Konsep Diri. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil Penelitian : Pada penelitian ini 55 siswi SMA Negeri 3 Akselerasi mengalami sindrom pra menstruasi dari 57 siswi yang menjadi subyek penelitian. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diperoleh F hitung $10,576 > F$ tabel $2,79$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta. Secara parsial menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta dengan *standardized coefficients beta* sebesar $0,402$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$) namun sumbangan sebesar $0,5\%$; serta terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta dengan *standardized coefficients beta* sebesar $0,550$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai sumbangan sebesar 29% .

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Konsep Diri, Kestabilan Emosi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah satu fase dimana remaja mengalami periode yang penting dalam kehidupan. Hurlock (2006) menjelaskan hal-hal penting yang terjadi pada masa remaja diakibatkan oleh perubahan fisik dan kondisi psikologis yang memiliki efek langsung maupun efek jangka panjang. Perubahan fisik pada remaja berkaitan dengan perubahan pubertas sedangkan kondisi psikologis remaja berkaitan dengan proses pengelolaan emosi.

Pertumbuhan fisik yang pesat dan perubahan kondisi psikis yang bervariasi akan mempengaruhi perubahan emosi remaja. Pada masa remaja sendiri terjadi proses dimana kematangan emosi menjadi salah satu ciri kedewasaan. Emosi yang mudah tersulut dan belum baiknya proses pengelolaan emosi, membuat suasana hati remaja menjadi mudah berganti dengan cepat. Perubahan emosi yang begitu cepat, dikenal juga sebagai ketidakstabilan emosi.

Ketidakstabilan emosi dapat mempengaruhi hubungan relasional remaja maupun prestasi belajar. Remaja dengan kestabilan emosi mampu menjaga hubungan relasionalnya dengan baik dan memiliki konsentrasi yang baik sehingga prestasi belajarnya tidak akan terganggu.

Ketidakstabilan emosi dapat dirubah menjadi emosi yang lebih stabil apabila remaja dapat mengontrol emosi dengan baik. Pengontrolan emosi dapat dilakukan dengan baik apabila remaja memiliki dukungan keluarga.

Dukungan keluarga dapat membuat remaja mampu mengontrol emosi karena keluarga menjadi tempat remaja mengeluarkan segala keluhan ataupun sekedar tempat bercerita kegiatan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Au, Lau, dan Lee (2009) menunjukkan hubungan antar anggota keluarga dan kondisi lingkungan keluarga mampu menahan remaja dari depresi, sehingga diharapkan emosi remaja menjadi stabil.

Selain dukungan keluarga, individu dengan konsep diri yang baik dimungkinkan dapat mengendalikan emosi dengan baik sehingga tercapainya kestabilan emosi. Irma (2003) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah mengenal dan menerima diri sendiri. Remaja dengan konsep diri positif diharapkan dapat berperilaku tepat meskipun situasi mendesak untuk terjadinya perubahan emosi.

Ketidakstabilan emosi merupakan salah satu gejala dari sindrom pra menstruasi. Remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi. Sebelum fase menstruasi, perempuan akan memasuki tahap sindrom pra menstruasi atau yang lebih dikenal dengan istilah PMS. Sindrom pra menstruasi adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum haid dan menghilang setelah haid keluar (Paath,2004).

Gejala-gejala yang timbul selama sindrom pra menstruasi disebabkan oleh perubahan hormon dan juga kondisi psikologis. Perubahan hormon dan kondisi psikologis individu seperti kepribadian pada individu yang mengalami sindrom pra menstruasi dapat menyebabkan

kondisi emosi yang tidak stabil pada remaja. Ketidakstabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi dapat mengganggu kegiatan sehari-hari pada remaja karena remaja akan merasakan berbagai perasaan kalut yang ada dalam diri dan kurang mampu untuk lebih berpikiran positif apabila dapat bersikap tenang dalam berbagai situasi dan juga mengganggu konsentrasi belajar.

Penelitian ini menggunakan subyek siswi akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta. Program akselerasi dengan berbagai tuntutan akademis yang menekan, serta besarnya tuntutan bagi siswanya mampu mengarahkan siswa pada kondisi stress. Stress merupakan salah satu faktor penyebab dari sindrom pra menstruasi. Sehingga dimungkinkan siswi akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta mengalami sindrom pra menstruasi.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara dukungan keluarga dan konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di sma negeri 3 akselerasi Surakarta.

DASAR TEORI

Kestabilan emosi adalah suatu keadaan emosi yang tetap, tidak mudah berubah, memiliki keseimbangan yang baik, memiliki kontrol emosi yang baik dan mampu menghadapi situasi apapun dalam kondisi emosi yang tetap. Sharma (2005) turut mendukung penjelasan tersebut dengan menjelaskan bahwa kestabilan emosi adalah emosi yang tidak mudah berubah atau terganggu, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menghadapi situasi apapun dalam keadaan

emosi yang sama. Individu yang memiliki kestabilan emosi mampu mengelola emosi dengan baik meskipun sedang merasakan tekanan emosi yang besar. Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi antara lain faktor individu, lingkungan, dan pengalaman. Sharma (2006) menjelaskan aspek-aspek kestabilan emosi antara lain : *Firmly establishes, well balanced,* dan *capable remain in same status.*

Sindrom pra menstruasi adalah gangguan pada fisik, psikis, dan perilaku yang terjadi pada fase sebelum menstruasi yang dapat mengganggu. Pengertian tersebut serupa dengan pengertian yang disampaikan oleh Rasheed dan Saad (2003) yaitu sindrom pra menstruasi merupakan gangguan klinis termasuk gangguan perilaku, emosi, dan gejala fisik selama fase pra menstruasi. Gejala sindrom pra menstruasi terbagi menjadi tiga bagian, yaitu : gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala emosi, sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom pra menstruasi antara lain, usia, hormone, stress, masalah sosial, kondisi psikologis, penggunaan kontrasepsi, nutrisi, dan kurangnya melakukan aktivitas.

Dukungan keluarga adalah bantuan interpersonal yang diberikan oleh orang tua, saudara sekandung, atau pasangan dalam bentuk materi maupun non materi, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikis seperti kepedulian, penghargaan ataupun membantu orang lain untuk diterima dan juga fisik. Gottieb (dalam Smet, 1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasihat verbal atau non verbal, bantuan yang nyata atau

tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan individu didalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi tingkah laku penerimanya. House (dalam Smet, 1994) menjelaskan dukungan keluarga terdiri dari empat aspek, yaitu : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Konsep diri adalah skema diri, evaluasi terhadap diri, dan juga gambaran terhadap dirinya yang menentukan bagaimana diri tersebut dapat bertindak dalam berbagai situasi yang terdiri dari deskripsi sederhana mengenai diri dan penilaian seberapa berharga dirinya dimata orang lain. Santrock (2007) turut menjelaskan bahwa konsep diri merujuk pada evaluasi yang menyangkut bidang-bidang tertentu dalam diri. Berzonsky (1986) menjelaskan konsep diri terdiri dari empat aspek, antara lain : aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, dan aspek moral.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi-siswi SMAN 3 Akselerasi Surakarta sejumlah 67 siswi. SMAN 3 Akselerasi dipilih sebagai subyek penelitian karena tingkat stress pada SMA Negeri Akselerasi yang lebih tinggi dibandingkan SMA Negeri non akselerasi sehingga dimungkinkan para siswi SMAN 3 Akselerasi memiliki prevalensi sindrom pra menstruasi yang tinggi. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mengalami gangguan sindrom pra menstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dikarenakan jumlah subyek kurang dari 100. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan Shortened Premenstrual Assessment Form untuk mengukur apakah subyek mengalami sindrom pra menstruasi atau tidak. Subyek dianggap mengalami sindrom pra menstruasi apabila memiliki skor minimum 11 dan maksimal 60. Instrumen lain yang digunakan untuk mengumpulkan data dilapangan adalah skala dengan model likert untuk mengungkap kestabilan emosi, dukungan keluarga, dan konsep diri.

Kestabilan emosi dalam penelitian ini akan diukur menggunakan aspek kestabilan emosi oleh Sharma (2006) antara lain, *firmly established*, *well balanced*, dan *capable remain in same status*.

Pengukuran dukungan keluarga menggunakan skala dukungan keluarga berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Smet (1994) yaitu, aspek emosional, penghargaan, instrumental, dan informative.

Skala konsep diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek konsep diri yang dinyatakan oleh Berzonsky (1981) yang terdiri dari aspek fisik, sosial, moral, dan psikologis.

Penelitian ini menggunakan product moment untuk menguji validitas, alpha cronbach untuk menguji reliabilitas, dan analisis regresi berganda untuk uji hipotesis.

HASIL- HASIL

ini dilakukan dengan bantuan computer program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16.0

a. Uji Normalitas Data

Nilai signifikansi untuk kestabilan emosi sebesar 0,200, untuk dukungan keluarga sebesar 0,200, dan untuk konsep diri sebesar 0,200. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi, dukungan keluarga dan konsep diri berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Hubungan antara dukungan keluarga dan kestabilan emosi menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,011. Nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa antara variabel dukungan keluarga dengan kestabilan emosi memiliki hubungan yang linear. Sedangkan untuk hubungan antara konsep diri dan kestabilan emosi menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000. Nilai signifikansi pada hubungan ini kurang dari 0,05 dan menunjukkan bahwa antara variabel konsep diri dan kestabilan emosi memiliki hubungan yang linear.

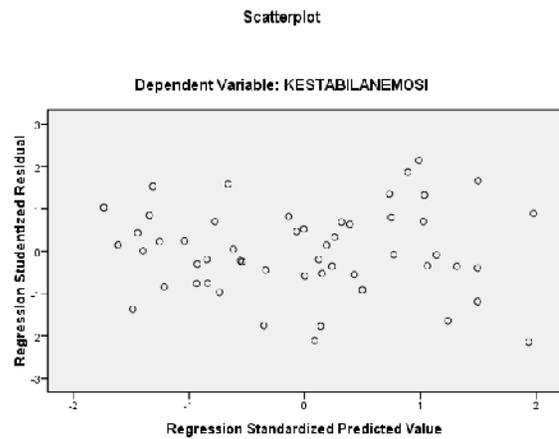
c. Uji Autokorelasi

Tabel diatas menunjukkan Durbin-Watson sebesar 1,749 sedangkan berdasarkan tabel DW dengan signifikansi 0,05 dan jumlah data (n) = 55. k (jumlah variabel independen) = 2, diperoleh nilai dL sebesar 1,490 dan dU sebesar 1,641. Nilai DW lebih besar dari nilai dL dan tidak melebihi dari 4-dL, selain itu nilai DW juga terletak diantara dU dan 4dU, maka tidak ada autokorelasi.

d. Uji Multikolinearitas

Variance Inflation Factor (VIF) kedua variabel independen, yaitu dukungan keluarga dan konsep diri sebesar 1,5333 lebih kecil dari 10 dan nilai *Tolerance* sebesar 0,652 lebih besar dari 0,1 sehingga dapat diketahui bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

e. Uji Heterokedastisitas



Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan tidak terjadinya heterodekastisitas karena tidak terdapat pola yang jelas dan titik-titiknya menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y.

Uji Hipotesis

Tabel 1. Hasil Uji f-test

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3609.884	2	1804.942	10.576	.000 ^a
	Residual	8533.248	50	170.665		
	Total	12143.132	52			

a. Predictors: (Constant), KONSEPDIRI, DUKUNGANKELUARGA

b. Dependent Variable: KESTABILANEMOSI

Berdasarkan tabel hasil uji f-test diatas, didapatkan signifikan sebesar 0,000 yang berarti signifikan (sig<0,05) dan F hitung 10,576 > F tabel 2,79 pada taraf signifikansi 5%, sehingga dapat dinyatakan bahwa variabel dukungan

keluarga dan konsep diri memiliki hubungan dengan variabel kestabilan emosi.

Kemudian untuk mengetahui korelasi antara masing-masing variabel independen, yaitu dukungan keluarga dan konsep diri dengan variabel dependen yaitu kestabilan emosi, dapat dilihat pada *standardized coefficients beta*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2

Hasil Analisis Korelasi antara Dukungan Keluarga dengan Kestabilan Emosi

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.329	16.774		3.239	.002
	DUKUNGAN KELUARGA	.378	.121	.402	3.134	.003

a. Dependent Variable: KESTABILANEMOSI

Tabel diatas menunjukkan bahwa korelasi antara dukungan keluarga dengan kestabilan emosi diperoleh *standardized coefficients beta* 0,402 dengan signifikansi 0,003 (sig<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memiliki korelasi positif dengan kestabilan emosi. Sehingga semakin besar dukungan keluarga, maka semakin tinggi kestabilan emosi.

Tabel 3

Hasil Analisis Korelasi antara Konsep Diri dengan Kestabilan Emosi

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.835	16.126		1.912	.061
	KONSEPDIRI	.506	.106	.550	4.790	.000

a. Dependent Variable: KESTABILANEMOSI

Tabel diatas menunjukkan bahwa korelasi antara konsep diri dengan kestabilan emosi diperoleh *standardized coefficients beta* sebesar 0,550 dengan signifikansi 0,000 (sig<0,05), sehingga dapat diperoleh hasil bahwa konsep diri memiliki korelasi positif dengan kestabilan emosi. sehingga semakin tinggi konsep diri akan menyebabkan semakin tinggi kestabilan emosi.

Analisis deskriptif

Tabel 4

Kriteria Kategorisasi Skor

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah Subjek	%
Kestabilan Emosi	Rendah	$X < 82$	3	5,45%
	Sedang	$82 \leq X \leq 123$	43	78,18%
	Tinggi	$123 < X$	9	16,36%
Dukungan Keluarga	Rendah	$X < 90$	2	3,64%
	Sedang	$90 \leq X \leq 135$	22	40%
	Tinggi	$135 < X$	31	56,36%
Konsep Diri	Rendah	$X < 104$	0	0%
	Sedang	$104 \leq X \leq 156$	35	63,64%
	Tinggi	$156 < X$	20	36,36%

Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

- Sumbangan relative dukungan keluarga terhadap kestabilan emosi sebesar 2% dan sumbangan relatif konsep diri terhadap kestabilan emosi sebesar 97,9%.
- Sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap kestabilan emosi sebesar 0,5% dan sumbangan efektif konsep diri terhadap kestabilan emosi sebesar 29%.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang dilakukan, diketahui dari 57 siswi SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta, 55 siswi mengalami sindrom pra menstruasi. Diantara 55 siswi tersebut 49 siswi

mengalami gejala sindrom pra menstruasi sedang dan 6 siswi mengalami sindrom pra menstruasi dengan gejala parah.

Analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi. Analisis data penelitian menghasilkan nilai korelasi (R) sebesar 0,545 yang berarti terdapat korelasi yang sedang dan signifikan antara dukungan keluarga dan konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan dimana $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, sedangkan $F \text{ Hitung } > F\text{-tabel } (10,576 > 2,79)$. Hasil tersebut dapat berarti bahwa dukungan keluarga dan konsep diri dapat digunakan sebagai predictor untuk memprediksi kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi.

Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) diketahui besarnya sumbangan efektif kedua variabel bebas, yaitu dukungan keluarga dan konsep diri terhadap variabel tergantung, kestabilan emosi sebesar 29,7%, artinya dukungan keluarga dan konsep diri mempengaruhi kestabilan emosi sebesar 29,7% dan 70,3% siswanya dipengaruhi oleh beberapa variabel lain baik dari faktor internal seperti tipe kepribadian, kematangan emosi, kondisi fisik, persepsi, maupun sikap maupun dari faktor eksternal seperti pola asuh, pengalaman, keterampilan, dan juga kondisi lingkungan individu.

Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan sedang positif antara dukungan keluarga dengan kestabilan emosi. Hasil tersebut dapat dilihat pada *standardized coefficients beta* 0,402 dengan $p\text{-value } 0,003 < 0,05$. Nilai tersebut memiliki arti semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi.

Penelitian ini menggunakan subyek yang mengalami sindrom pra menstruasi. Hubungan yang terjadi antara dukungan keluarga dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi, membuktikan penelitian yang dilakukan Astuti (2010) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kestabilan emosi.

Berdasarkan hasil sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap kestabilan emosi sebesar 0,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga hanya memberikan pengaruh yang kecil pada penelitian ini. Kecilnya pengaruh dukungan keluarga dalam penelitian ini karena kestabilan emosi merupakan salah satu gejala sindrom pra menstruasi dan adanya pengaruh hormon pada saat mengalami sindrom pra menstruasi.

Hubungan antara dukungan keluarga dengan kestabilan emosi yang telah dijelaskan sebelumnya dapat menggambarkan bahwa sebenarnya dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap kestabilan emosi. Kecilnya pengaruh yang diberikan dapat disebabkan oleh kurang nyamannya remaja dengan dukungan yang diberikan. Kurang nyaman tersebut dapat berkaitan dengan cara penyampaian dukungan,

waktu diberikannya dukungan keluarga maupun dukungan seperti apa yang didapatkan. Sehingga akan menjadi lebih maksimal apabila remaja mendapatkan dukungan keluarga diwaktu yang tepat misalnya sebelum mengalami sindrom pra menstruasi.

Retnowati, Yulia dan Meiske (2005) juga menjelaskan bahwa keluarga dapat menjadi figure yang memberikan arahan, mengawasi, memantau dan juga membimbing remaja. Keluarga yang mengarahkan, mengawasi, memantau, dan membimbing sebelum remaja memasuki masa sindrom pra menstruasi akan membuat remaja merasa bahwa sindrom pra menstruasi bukanlah hal yang menakutkan sehingga perubahan emosi yang dialami selama sindrom pra menstruasi tidak diikuti secara berlebihan.

Smet (1994) menjelaskan bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga akan mempengaruhi kesehatan dengan melindungi orang tersebut terhadap efek negative. Pada dasarnya individu yang mendapatkan dukungan keluarga seharusnya akan menjadi lebih tenang dalam menghadapi perubahan ketidakstabilan emosi pada saat mengalami sindrom pra menstruasi. Namun karena adanya pengaruh hormon saat mengalami sindrom pra menstruasi justru dapat membuat dukungan keluarga dirasa mengganggu dan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, sehingga menghasilkan kecilnya angka pengaruh dukungan keluarga dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa skor dukungan keluarga subjek berada pada kategori tinggi dengan prosentase 56,36%

pada skor $135 < X$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan keluarga pada siswi SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta termasuk dalam kategori tinggi. Tingginya dukungan keluarga dapat meningkatkan kestabilan emosi pada remaja. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Stern dan Zevon (dalam Steinberg, 1990) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan cara yang akan ditempuh oleh remaja guna mengatasi masalahnya. Siswi akselerasi dipercaya memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswi pada sekolah non-akselerasi, dengan membicarakan permasalahan yang dialami siswi akselerasi kepada orang tua, dan orangtua mendengarkan serta memberikan beberapa nasihat akan membuat siswi akselerasi menjadi lebih tenang sehingga tidak mudah terbawa kalutnya emosi.

Pentingnya kestabilan emosi untuk dimiliki karena dengan emosi yang stabil, individu menjadi lebih tenang dalam melakukan hal positif karena individu tersebut mampu merubah emosi negative menjadi lebih positif. Hal tersebut sependapat dengan pengertian yang diungkapkan oleh Smitson (dalam Aleem, 2005) bahwa kestabilan emosi merupakan kemampuan untuk menahan ataupun menunda pemuasan kebutuhan, kemampuan toleransi terhadap frustrasi, kemampuan untuk menunda atau memperbaiki harapan dalam situasi akan menjadi baik.

Hasil analisis data pada hubungan konsep diri dengan kestabilan emosi menunjukkan bahwa terdapat hubungan sedang positif antara konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang

mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta, hal tersebut dapat dilihat pada *standardized coefficients beta* sebesar 0,550 dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Nilai tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi kestabilan emosi.

Sumbangan efektif konsep diri terhadap kestabilan emosi sebesar 29%, Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsep diri memberikan pengaruh lebih besar terhadap kestabilan emosi dibandingkan dengan dukungan keluarga pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi. Meskipun penelitian ini dilakukan pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi namun potensi dari dalam diri seperti pemahaman mengenai diri sendiri memberikan kontribusi yang cukup besar dalam mengendalikan emosi dibandingkan pengaruh yang berasal dari luar diri, seperti dukungan keluarga.

Individu yang memiliki konsep diri yang positif cenderung bisa menerima semua yang ada pada dirinya serta memiliki pandangan positif atas dirinya sendiri, sehingga individu yang memiliki konsep diri yang positif diharapkan tidak mudah terpengaruh oleh perubahan emosi yang terjadi dalam dirinya dan menjadikan emosi negative yang terdapat dalam dirinya menjadi emosi yang lebih positif. Hal tersebut senada dengan pengertian konsep diri yang dijelaskan oleh Santrock (2007) bahwa konsep diri merujuk pada evaluasi yang menyangkut bidang-bidang tertentu dalam diri. Individu yang memiliki konsep diri memahami kondisi emosinya sehingga bisa menempatkan emosi sesuai pada tempatnya sehingga tidak mengganggu

hubungannya dengan orang-orang yang berada disekitarnya.

Irma (2003) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah kemampuan dalam mengenal dan menerima diri sendiri. Kemampuan dalam mengenal dan menerima diri sendiri akan membuat individu mengetahui hal-hal positif yang harus dipelihara atau bahkan dikembangkan dalam kepribadian dan mengetahui hal-hal negative yang sebaiknya dihindari agar tidak mengganggu kegiatan sehari-hari. Konsep diri membuat individu yang mengalami sindrom pra menstruasi menyadari bahwa perubahan emosi yang terjadi berkaitan dengan kondisi biologis, sehingga tidak mudah terpengaruh dan tetap mampu mengelola emosi dengan baik.

Pada umumnya, remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi akan menjadikan perubahan emosi sebagai alasan untuk dapat mengeluarkan emosi-emosi negative. Puspasari (2010) menjelaskan bahwa individu yang memiliki konsep diri positif akan lebih terbuka dan bersikap jujur dalam menghadapi masalah sehingga dapat menghilangkan tekanan emosi yang membuat emosi menjadi tidak stabil. Sehingga, individu yang memiliki konsep diri positif pada saat mengalami sindrom pra menstruasi akan menganggap perubahan kondisi fisik maupun emosi yang terjadi hanyalah gejala-gejala yang sangat umum terjadi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa skor konsep diri subjek berada pada kategori sedang dengan prosentase 63,64% pada skor $104 \leq X \leq 156$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan

bahwa konsep diri siswi SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta pada umumnya termasuk kategori sedang. Kondisi remaja dimana sedang dalam masa pencarian jati diri membuat remaja belum memahami diri dengan sepenuhnya. Hurlock (2006) menjelaskan bahwa sebagian besar remaja berada pada tahapan penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Oleh karena itu, sebagian besar remaja berada pada masa transisi yang menyebabkan kebingungan dalam menentukan sikap.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta mengalami sindrom pra menstruasi dan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara dukungan keluarga dan konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA negeri 3 Akselerasi Surakarta. Meskipun penelitian ini dilaksanakan pada siswi akselerasi, namun hasil masih dapat digeneralisasikan pada siswi non akselerasi selama siswi tersebut terbukti mengalami sindrom pra menstruasi.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga masih memerlukan penerapan penelitian bagi populasi yang lebih luas dengan menggunakan variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini, selain itu masih perlunya perbaikan dalam pemakaian alat ukur maupun prosedur sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat menemukan hasil yang lebih komperhensif.

PENUTUP

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan sedang antara dukungan keluarga dan konsep diri terhadap kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta. Sumbangan efektif dukungan keluarga dan konsep diri terhadap kestabilan emosi sebesar 29,7%. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan konsep diri dapat menjadi predictor sebesar 29,7% bagi kestabilan emosi, namun masih terdapat 70,3% variabel lain yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi seperti tipe kepribadian, kematangan emosi, kondisi fisik, persepsi, sikap, pola asuh, pengalaman, keterampilan, dan juga kondisi lingkungan individu.
2. Terdapat hubungan positif yang sedang antara dukungan keluarga terhadap kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta. Sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap kestabilan emosi sebesar 0,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan, maka akan semakin tinggi kestabilan emosinya, tetapi dalam penelitian ini dukungan keluarga tidak terlalu memberikan pengaruh yang besar. Hal tersebut dapat disebabkan belum tepatnya cara penyampaian dukungan, waktu diberikannya dukungan keluarga maupun

dukungan seperti apa yang didapatkan oleh remaja.

3. Terdapat hubungan positif yang sedang antara konsep diri terhadap kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta. Sumbangan efektif konsep diri terhadap kestabilan emosi sebesar 29%. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri, maka akan semakin tinggi kestabilan emosinya. Besarnya sumbangan juga menunjukkan bahwa pengaruh yang berasal dari dalam diri memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap perubahan diri dibandingkan pengaruh eksternal.

Berdasar pada hasil yang telah didapatkan dari penelitian ini, dapat diberikan saran antara lain :

- a. Bagi remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi

Diharapkan untuk lebih terbuka terhadap dukungan yang didapatkan dari keluarganya dengan mendengar apa yang dikatakan keluarga, menerima masukan yang diberikan dan meningkatkan pemahaman mengenai dirinya sendiri agar mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimiliki serta dapat merubah kekurangan tersebut menjadi hal yang lebih positif, dengan demikian diharapkan dapat menjadikan emosi menjadi lebih stabil. Emosi yang stabil dapat menurunkan resiko mengalami sindrom pra menstruasi.

- b. Bagi orang tua

Orang tua memberikan dukungan kepada anak remajanya sebelum anak tersebut mengalami sindrom pra menstruasi. Dukungan dapat dilakukan dengan memberikan informasi seputar menstruasi sehingga remaja dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi menstruasi dan menganggap gejala-gejala yang dialami sebelum menstruasi adalah hal yang wajar. Orang tua juga sebaiknya mengingatkan anak bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan namun tidak perlu memfokuskan diri pada kekurangan yang ada melainkan membantu anak remajanya mengembangkan hal positif yang dimiliki dan merubah hal negative menjadi hal positif.

- c. Bagi guru

Para guru memberikan informasi mengenai menstruasi dan sindrom pra menstruasi secara teori agar para siswi lebih memahami mengenai menstruasi dan sindrom pra menstruasi.

- d. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain khususnya peneliti dibidang psikologi yang tertarik meneliti dengan topic yang sama, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian. Peneliti selanjutnya sebaiknya meningkatkan kualitas penulisan lebih lanjut dengan memperluas ruang lingkup. Misalnya dengan memperluas populasi yang digunakan dalam penelitian, membandingkannya dengan program reguler, menambahkan hasil penelitian dengan metode kualitatif, dan

mencermati faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi yang belum diungkap dalam penelitian ini, misalnya pola asuh, tipe kepribadian, konformitas teman sebaya, dan pengetahuan.

Mengenai Dukungan Keluarga Selama Masa Rehabilitasi. Arkhe No.2 p 76-88

Santrock, John W. (2007). *Remaja.* Jakarta : Penerbit Erlangga.

Sharma, Sunita. (2005). *Emotional Stability of Visually Disabled in Relatiopn to their Study Habits.* Aliargh : Aliargh Muslim University. Journal pf the Indian Academy of Applied Psychology. Vol 32 no 1, 30-32.

DAFTAR PUSTAKA

Aleem, Sheema., Millia Islamia, Jamia., (2005). *Emotional Stability among College Youth.* Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. Vol. 31, No 1-2, 100-102.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan.* Jakarta: Grasindo

Steinberg, L. (1990). *Adolescence.* New York: Mc Graw-Hill Companies,inc.

Astuti, Sari I. (2010). *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kestabilan Emosi pada Penderita Pasca Stroke di RSUD Undata.* Solo: Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta

Au, A.C.Y., Lau, S., Lee, M.T.Y. (2009). *Suicide ideation and depression: The moderation effects of family cohesion and social self-concept.* Adolescent. 44(176), 851-868

Berzonsky. (1986). *Moral Development: Child Development.* USA: The Macmilan Psychology Reference Series.

Hurlock, E.B. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.

Irma, A. (2003). *Perbedaan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Teratur dengan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Tidak teratur.* Jurnal Psikologi Islam, 3, 83-93

Paath, Erna Francin. (2004). *Gizi dalam Daur Kesehatan Reproduksi.* Jakarta : EGC

Puspasari, Amaryllia. (2010). *Mengukur Konsep Diri Anak.* Jakarta : Elex Media Komputindo

Retnowati, L., Yulia, S., Meiske, Y. (2005). *Persepsi Remaja Ketergantungan Napza*