

## ABSTRAK

**Khoiroh, Qimmatul.** 2013. Hubungan Strategi *Coping* dengan Tingkat *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

**Pembimbing** : Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.

**Kata Kunci** : *Premenstrual Syndrome*, Strategi *Coping*.

Permasalahan yang muncul pada tiap individu merupakan kondisi yang membuat seseorang belajar untuk bersikap dan bertindak lebih baik. Namun permasalahan tertentu menimbulkan tekanan dalam diri seseorang. Untuk mengatasinya tiap individu memiliki cara yang berbeda-beda. Sebagai mahasiswi permasalahan yang menimbulkan stres dapat berasal dari luar seperti masalah hubungan dengan teman, masalah keluarga, masalah cinta, maupun penyelesaian tugas perkuliahan. Sedangkan permasalahan dari dalam diri berupa masalah kesehatan, perasaan minder atau tidak mampu, pikiran negatif, dan target diri yang terlampaui tinggi tanpa diiringi kemampuan. Sebagai mahasiswi Fakultas Psikologi yang mempelajari tentang dinamika kehidupan manusia secara psikologis, mereka diharapkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akibat permasalahan yang muncul atau lebih dikenal dengan *coping*.

Berdasarkan wawancara pada mahasiswi diketahui bahwa mereka mengalami gejala PMS seperti nyeri pada pinggul, paha dan kaki, payudara mengencang, sakit pada perut, pusing, mual, kebiasaan *ngemil* bertambah, perasaan malas, cemas, gelisah, mudah marah, dan lebih sensitif terhadap perkataan orang lain. Mereka mengatasinya dengan cara beristirahat sejenak, menyendiri, bermain dengan teman (*hang out*), atau menjelajah dunia maya (*browsing*). Menurut teori *coping* Lazarus, sebagian besar cara tersebut serupa dengan penghindaran yang tergolong *emotion-focused coping*, yaitu *coping* yang tidak mengatasi masalah secara langsung, melainkan hanya melakukan kontrol emosi untuk mengurangi tekanan akibat suatu masalah. Padahal sebagai mahasiswi psikologi yang mempelajari dinamika psikologis manusia, mereka diharapkan lebih mampu mengatasi masalah secara langsung, bukan dengan menghindarinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara strategi *coping* dengan *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Fakultas Psikologi angkatan 2008-2011. Penarikan sampel menggunakan metode *stratified propotionate random sampling*. Pengukuran variabel *premenstrual syndrome* menggunakan angket yang diadaptasi dari *Premenstrual Symptoms Screening Tools for Adolescent* (PSST-A) milik Meir Steiner, dkk. Sedangkan pengukuran variabel strategi *coping* menggunakan skala yang terdiri dari 30 aitem. Teknik analisa menggunakan teknik korelasi *spearman rho-correlation*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat strategi *coping* mahasiswi Fakultas Psikologi berada dalam taraf *sedang*, dengan prosentase tingkat *problem-focused coping* 16% kategori rendah, 68% kategori sedang, dan 16% kategori tinggi; prosentase tingkat *emotion focused coping* 16% kategori rendah, 68% kategori sedang, dan 16% kategori tinggi; dan prosentase tingkat *coping berfokus religi* 24% kategori rendah, 60% kategori sedang, dan 16% kategori tinggi. Sedangkan tingkat *premenstrual syndrome* mayoritas mahasiswi yang menjadi subjek penelitian berada dalam kategori *PMS ringan*, dengan prosentase 4% mengalami PMS berat, 22% mengalami PMS sedang, dan 74% mengalami PMS ringan.

Hasil analisa korelasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat *premenstrual syndrome* dengan strategi *coping*. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi tingkat *premenstrual syndrome* dengan *problem-focused coping*  $r_{xy}$  0,203 dengan sig. 0,058 > 0,05. Sedangkan koefisien korelasi tingkat *premenstrual syndrome* dengan *emotion focused coping*  $r_{xy}$  0,012 dengan sig. 0,909 > 0,05. Dan koefisien korelasi tingkat *premenstrual syndrome* dengan *coping berfokus religi*  $r_{xy}$  0,014 dengan sig. 0,895 > 0,05.