

MELAWAN MITOS MENSTRUASI DENGAN TEKNIK *REFRAMING* PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER PALANG MERAH REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI SLEMAN

FIGHT THE MENSTRUAL MYTH WITH REFRAMING TECHNIQUES OF TEENAGE RED CROSS EXTRACURRICULAR FEMALE STUDENTS AT SLEMAN JUNIOR HIGH SCHOOL

Oleh: Alefia Rakhma Maulida, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 12104244039@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meredam mitos menstruasi yang tersebar pada siswa putri ekstrakurikuler PMR SMPN 3 Sleman dengan menggunakan teknik *reframing*. Teknik *reframing* ini digunakan untuk membantu siswa mendapatkan pandangan baru tentang mitos menstruasi.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian siswa putri ekstrakurikuler PMR SMPN 3 Sleman yang berjumlah 27 siswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan Skala Pengetahuan Fakta dan Mitos Menstruasi, observasi dan wawancara. Penentuan skorisasi skala didasarkan pada Skala *Likert*, sedangkan untuk uji validitas instrumen berupa uji validitas korelasi *Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Berdasarkan uji validitas instrumen didapatkan 28 item valid dari jumlah semula 40 item serta reliabilitas Skala Pengetahuan Fakta dan Mitos Menstruasi sebesar 0,900 dan termasuk kategori tinggi.

Hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa mitos menstruasi yang tersebar pada siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler PMR SMPN 3 Sleman dapat diredam dengan teknik *reframing*. Penelitian dilakukan dalam 1 siklus dengan 3 tindakan. Hasil rata-rata *pre test* dan *post test* mengalami menunjukkan adanya perubahan pandangan baru tentang mitos menstruasi sehingga hasil skor meningkat dari 67, 11 meningkat menjadi 89,14. Dari hasil tersebut, penelitian dicukupkan pada siklus I karena telah memenuhi kriteria keberhasilan yang ditargetkan, yaitu 75% dengan hasil 21 dari 27 siswa termasuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci : mitos menstruasi, *reframing*

Abstract

This research aims to reduce the myths of menstruation to female students of PMR SMPN 3 Sleman extracurricular using reframing techniques. Reframing techniques are used to help student gain new insights about menstrual myths

This type of research is classroom action research with the subject of research female students of extracurricular PMR SMPN 3 Sleman as many as 27 students. Data collection methods using menstrual knowledge scale, observation and interviews. Score scale determination is based on Likert Scale calculation, while for validity test instrument used in the form of validity correlation product Moment and reliability test used is reliability test with Alpha Cronbach formula. Based on the instrument validity test results obtained 28 valid items from the original amount of 40 items and the value of Alpha Cronbach reliability of 0.900 and included in the high category. The established success indicator is 75% of students included in the high category. The results of the action research showed Menstrual myths that are spread among female students of PMR SMPN 3 Sleman extracurricular can be suppressed with reframing techniques. Research conducted in 1 cycles consisting of 3 times the action. The average pre-test and post test increased from 67, 11 increased to 89.14. From these results, the research was sufficient in the first cycle because it met the targeted success criteria, namely 75% with the results of 21 out of 27 students included in the high category.

Keywords: menstruation myths, reframing

PENDAHULUAN

Perjalanan kehidupan pada setiap manusia pasti akan mengalami berbagai perubahan masa, salah satunya yaitu masa remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO (World Health Organization) Remaja adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB), menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Service Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun); remaja menengah (15-17 tahun); dan remaja akhir (18-21 tahun). Defenisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun.

Usia remaja awal dalam menempuh jenjang pendidikan formal pada umumnya sedang berada pada tingkat Sekolah Menengah Pertama. Sesuai dengan UndangUndang Sistem Pendidikan Nasional no 20 tahun 2003 pasal 17 tentang pendidikan dasar disebutkan bahwa pendidikan dasar terdiri dari SD (Sekolah Dasar)/sederajat dan SMP (Sekolah Menengah Pertama)/sederajat. Sedangkan Persyaratan calon peserta didik baru kelas 7 (tujuh) SMP, menurut Permendikbud Nomor

51 Tahun 2018 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru Pada TK, SMP, SMA, dan SMK., untuk persyaratan Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah: a. berusia paling tinggi 15 (lima belas) tahun pada tanggal 1 Juli tahun berjalan; dan b. memiliki ijazah atau surat tanda tamat belajar SD atau bentuk lain yang sederajat. Maka berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa siswa pada jenjang Sekolah Menengah pertama adalah golongan remaja. Dimasa remaja terjadi banyak perubahan, antara lain perubahan aspek biologis, psikologis, perkembangan fisik, sosial budaya dan lain sebagainya. Salah satu tanda perubahan pada mssa remaja adalah perubahan fisik, biologis dan psikis yang biasa disebut dengan pubertas (Rosleny, 2016: 65). Desmita (2015: 192) mengatakan bahwa, pubertas adalah suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja. Pada masa pubertas, terjadi perubahan fisik, psikologis dan kematangan fungsi seksual pada seorang anak.. Masa remaja biasanya terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun pada rentang pendidikan SMP hingga bangku perkuliahan. Sedangkan pubertas biasanya dialami oleh tingkat remaja awal, yaitu pada usia 10 hingga 15 tahun. Masa pubertas ditandai dengan perubahan suara, tumbuhnya rambut halus pada bagian-bagian tertentu. Ciri-ciri perubahan pada anak perempuan dan lakilaki pun berbeda. Pada

seorang anak perempuan akan terjadi perubahan padaperbesaran payudara, tumbuhnya rambut-rambut halus pada bagian tertentu dan menstruasi yang terjadi sebulan sekali. Perubahan yang terjadi dalam masa remaja pada seseorang sangat membutuhkan dukungan dan bimbingan. Salah satunya yaitu informasi tentang bagaimana merawat dan mengatasi masalah pubertas dan organ reproduksi. Terutama pada remaja perempuan yang setiap bulannya akan mengalami menstruasi.

Kesehatan dan kebersihan organ reproduksi yang tidak tepat dapat mengakibatkan berbagai penyakit berbahaya. Hal itu dapat terjadi karena mendapatkan informasi yang tidak tepat tentang fakta menstruasi. Banyaknya mitos seputar menstruasi yang berkembang baik dari sosial media maupun dari lingkungan pertemanan pada kalangan remaja yang dapat mempengaruhi tindakan seseorang remaja dalam hal menghadapi fakta dan mitos tentang menstruasi. Seperti pada penelitian skripsi milik Chusnul Tri Rahmawati (2010), yang berjudul „Hubungan Antara Sumber Informasi dan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene”, bahwa ada hubungan yang signifikan tentang sumber informasi terhadap perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan pada saat menstruasi.

Sekolah memiliki tanggung jawab untuk memberi pengetahuan dan informasi baik melalui pendidikan formal maupun non formal. Salah satu pendidikan non formal adalah kegiatan ekstrakurikuler. Permendikbud No. 62 Tahun 2014 pada Pasal 1 dan 2 (2014: 2), menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan serta kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Guru bimbingan konseling juga dapat berperan serta dalam pemberian informasi baik secara langsung ataupun tidak langsung dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pada bimbingan dan konseling di sekolah, masa remaja dan permasalahannya termasuk dalam bidang psikologi perkembangan. Informasi dan layanan bimbingan konseling dapat dilakukan dengan melaksanakan layanan-layanan yang ada di dalamnya.

Di SMP N 3 Sleman menyelenggarakan berbagai bidang ekstrakurikuler. Salah satu adalah ekstrakurikuler Palang Merah Remaja yang merupakan generasi relawan Palang Merah

Indonesia pada tingkat sekolah. Salah satu materi pokok pelatihan PMR yaitu Kesehatan Remaja. PMR pada tingkat SMP (madya) memiliki tugas peran di lingkungan sekolahnya sebagai *peer support*, yaitu dapat memberikan dukungan, bantuan semangat kepada teman sebaya agar meningkatkan ketrampilan hidup bersih dan sehat (PMI, 2008). oleh karena itu sebagai salah satu elemen penting di sekolah, berbagi informasi tentang menstruasi dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler dan melibatkan siswa serta pihak sekolah terutama dengan guru bimbingan dan konseling dalam rangka meningkatkan bakat dan minat siswa dalam bidang kemanusiaan dan kesehatan dan psikologi perkembangan.

Namun pada kenyataannya bahwa materi kesehatan remaja ini tidak pernah tersampaikan selama beberapa tahun, dikarenakan kegiatan PMR hanya berfokus pada persiapan perlombaan dimana materinya menuntut untuk lebih mendalami materi yang dilombakan, terutama materi pertolongan pertama dan evakuasi. Hasil wawancara dan observasi pada siswa ekstrakurikuler Palang Merah Remaja di SMP Negeri 3 Sleman, ditemukan beberapa siswa remaja perempuan yang sering meminum es dan soda ketika masa menstruasi dengan alasan bahwa hal tersebut dapat mempercepat proses menstruasi. Informasi itu didapatkan dari temantemannya. Faktanya bahwa meminum

es dan soda tidak berpengaruh pada proses menstruasi karena memiliki saluran yang berbeda. Sedangkan terlalu banyak mengkonsumsi minuman bersoda tidak baik bagi kesehatan (Mery, dalam buku Kemenkes RI, 2018).

Hasil wawancara dan observasi pada siswa ekstrakurikuler Palang Merah Remaja di SMP Negeri 3 Sleman, ditemukan beberapa siswa remaja putri yang sering meminum es dan soda ketika masa menstruasi dengan alasan bahwa hal tersebut dapat mempercepat proses menstruasi. Informasi itu didapatkan dari temantemannya. Faktanya bahwa meminum es dan soda tidak berpengaruh pada proses menstruasi karna memiliki saluran yang berbeda. Sedangkan terlalu banyak mengkonsumsi minuman bersoda tidak baik bagi kesehatan (Mery, dalam buku Kemenkes RI, 2018). Mitos lainnya, bahwa makan daging dapat menyebabkan darah menstruasi jadi amis dan lain sebagainya. Padahal makan daging malah dianjurkan karena saat sedang menstruasi tubuh membutuhkan protein dan zat besi untuk mengganti darah yang hilang (Mery, dalam buku Kemenkes RI 2018). Mitos yang paling umum terjadi dikalangan remaja adalah larangan keramas dan memotong kuku pada saat menstruasi. Mereka mengungkapkan bahwa keramas pada saat menstruasi dapat menyebabkan sakit kepala atau sakit karena pori-pori kepala sedang melebar. Menstruasi

pada umumnya terjadi 3 hingga 8 hari, sedangkan Mery (dalam buku Kemenkes RI 2018) mengatakan bahwa menjaga kebersihan badan adalah wajib demi menjaga kesehatan, jika dalam waktu kurang lebih satu minggu tidak keramas dan memotong kuku maka rambut akan menjadi bau yang tidak sedap, sedangkan kuku yang panjang akan menjadi sarang penyakit.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa putri tentang bagaimana mereka mendapatkan informasi menstruasi, yaitu banyak dari mereka yang menjawab bahwa informasi tentang menstruasi didapatkan dari temanteman sepermainan atau dari media sosial. Mereka merasa malu jika menanyakan atau menceritakan masalah menstruasi kepada orang tua, guru ataupun seseorang yang lebih dewasa sehingga informasi yang mereka dapatkan tidak valid. Sedangkan dari sekolah belum pernah diadakan kegiatan untuk mendukung siswa dalam pemberian informasi yang tepat tentang menstruasi.

Pandangan siswa putri tentang menstruasi tersebut perlu adanya bantuan untuk membentuk pandangan baru agar dapat meredam mitos-mitos yang berkembang dan mendapatkan informasi yang akurat. Untuk mengganti pandangan tersebut maka pendekatan yang sesuai yaitu pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan

keadaan emosi, perilaku serta psikologi yang disebut dengan *cognitive behavioural therapy* (CBT), kemudian difokuskan pada pembentukan pandangan atau persepsi baru dengan teknik *reframing*.

Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa teknik *reframing* menunjukkan keberhasilannya untuk mengatasi beberapa permasalahan. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh M. Virgiawan Bayu S (2015) mahasiswa BK Universitas Negeri Surabaya yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berfikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya. Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Isna Choiri Nissa (2017) menunjukkan bahwa teknik *reframing* mampu meningkatkan kepercayaan diri (*selfconfident*) anak.

Merujuk pada pernyataan-pernyataan di latar belakang serta hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa teknik *reframing* mampu untuk mengatasi beberapa permasalahan dalam hal kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri maupun melawan fikiran negatif dengan meningkatkan kemampuan berfikir positif. Berdasarkan uraian diatas maka diharapkan dengan menggunakan teknik *reframing* dapat meredam mitos-mitos tentang menstruasi pada siswa putri ekstrakurikuler PMR di SMP Negeri 3 Sleman.

KAJIAN TEORI Mitos Menstruasi

Mitos atau mite merupakan bagian dari suatu cerita prosa rakyat yang berupa sebuah kisah berlatar belakang masa lampau, mengandung suatu penafsiran mengenai alam semesta serta dianggap benar-benar telah terjadi oleh yang empunya cerita (Parta, 2019). Mitos menurut para ahli diantaranya yaitu, menurut Webster,s Dictionary mitos merupakan suatu perumpamaan yang keberadaannya itu hanya khayalan dan tak dapat dibuktikan. Banyak mitos atau persepsi tentang menstruasi yang justru merugikan kesehatan perempuan. Contohnya, mitos tidak boleh mencuci rambut ketika menstruasi. Membersihkan diri, termasuk mencuci rambut, saat menstruasi justru sangat diperlukan dan tidak dilarang. Bahkan, mandi dan keramas setiap hari ketika menstruasi membantu membuat badan terasa segar serta melindungi tubuh dari bakteri, infeksi, dan bau (UNICEF, 2016: 10).

Reframing

Teknik *reframing* adalah teknik yang bertujuan untuk mereorganisir *content* emosi yang dipikirkannya dan membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif dalam berbagai situasi. (Stephen, 2010:99).

Menurut Cornier (Nursalim, 2013:70), menyebutkan ada 2 macam *reframing* yaitu

Meaning Reframing dan *Context Reframing*.

- a. *Meaning Reframing*, (susunan makna) adalah pemaknaan kembali pada isi pengalaman yang sama sehingga menghasilkan pemaknaan yang berbeda dengan pemaknaan selanjutnya.
- b. *Context Reframing*, (susunan konteks) adalah pemaknaan kembali pengalaman yang sama dalam konteks berbeda, sehingga menghasilkan pemaknaan yang sama sekali berbeda dengan pemaknaan sebelumnya.

Palang Merah Remaja

Palang Merah Remaja (PMR) adalah sebuah wadah atau organisasi pelajar yang mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk melakukan tugas dan pelayananpelayanan kesehatan dan medis terhadap para korban atau pasien yang membutuhkan pertolongan, baik di lingkungan internal sekolah maupun masyarakat yang berada di sekitarnya (Kompri, 233:2015). PMR adalah wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja PMI, yang selanjutnya disebut PMR. Siswa atau peserta didik yang bergabung dalam keanggotaan PMR dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu :

- a. PMR Mula : setingkat usia sekolah dasar, dari 10 sampai dengan 12 tahun.
- b. PMR Madya : setingkat usia siswa Sekolah Menengah Pertama, dari 12 sampai dengan 15 tahun.

- c. PMR Wira : setingkat usia siswa Sekolah Menengah Atas, dari usia 15 sampai dengan 17 tahun.

Materi-materi PMR terdiri dari 7 judul materi, antara lain yaitu, gerakan (sejarah dan lambang), kepemimpinan, pertolongan pertama, sanitasi dan kesehatan, kesehatan remaja, kesiapsiagaan bencana, dan donor darah. (Susilo dkk, dalam buku Manajemen Palang Merah Remaja, 2008: 18)

Tahap-tahap Reframing

Menurut Cornier (dalam buku Nursalim, 2013:72), terdapat 6 tahapan dalam pelaksanaan *reframing*, yaitu :

- a. Rasional Strategi
Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa persepsi atau atribusi tentang situasi masalah dapat menyebabkan tekanan emosional. Konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi.
- b. Identifikasi persepsi
Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu tahapan Identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah.
- c. Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah.
Setelah konseli sadar terhadap apa yang secara otomatis menjadi perhatian,

konseli diminta mengenang kembali suatu situasi problem dan persepsi yang muncul terhadap situasi tersebut.

- d. Identifikasi persepsi alternatif
Konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih dalam situasi problem.
- e. Modifikasi persepsi dalam situasi masalah
Modifikasi persepsi dapat dilakukan dengan mengarahkan konseli pada titik perhatian lain dari situasi masalah.
- f. Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut
Konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling serta membuat pergantian persepsi atau pandangan yang baru ke dalam dunia nyata.

METODE PENELITIAN Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas. Penelitian ini bertujuan untuk meredam mitos menstruasi dengan meningkatkan pengetahuan menstruasi pada siswa putri ekstrakurikuler PMR di SMPN Sleman.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sleman yang beralamat di Jalan Megelang KM 10, Ngancar, Tridadi, Sleman, D. I. Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Agustus sampai dengan bulan Desember 2019.

Subjek Penelitian

Penentuan subjek dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014:85). Pertimbangan dari pemilihan sample adalah dengan memilih siswa putri yang seharusnya memiliki peran penting dalam mendukung teman-temannya bergaya hidup bersih dan sehat namun mendapatkan informasi tentang menstruasi yang tidak tepat. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri ekstrakurikuler PMR kelas VII dan VII SMP Negeri 3 Sleman yang selama dilakukan observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa pada ekstra tersebut memunculkan sikap dan pengetahuan dalam menghadapi menstruasi yang tidak tepat, serta objek penelitiannya adalah pengetahuan tentang menstruasi siswa putri ekstrakurikuler PMR di SMP N 3 Sleman.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan skala, wawancara dan observasi. Penelitian ini menggunakan Skala Pengetahuan Fakta dan Mitos Menstruasi. Skala yang disusun dalam penelitian ini mengadopsi pengukuran dengan Skala *Likert*. Skala tersebut berupa pernyataan-pernyataan dengan jawaban yang berbentuk skala kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap pernyataan. Skala tersebut dinyatakan dalam empat alternatif

pilihan jawaban yaitu “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, “Sangat Tidak Setuju”.

Validitas dan Reliabilitas

Instrumen yang valid memiliki arti bahwa alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data adalah instrumen yang valid. Validitas suatu instrumen merupakan derajat dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur (Sukardi, 2011:122). Dalam penelitian ini peneliti menguji validitas instrumen dengan menggunakan rumus *person*, kemudian butir-butir pertanyaan yang tidak valid akan dibuang.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS versi 16 for windows* dengan menggunakan *Reliability Analsys Statistic* dengan rumus *Cronbach Alpha* (α). jika dinilai *Cronbach* (α) $>0,60$, maka dapat dikatakan variabel tersebut reliabel. Reliabilitas skala pengetahuan menstruasi sebesar 0.900.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif didapatkan dari skala pengetahuan menstruasi siswa, lalu dikategorisasikan menggunakan kategorisasi empirik. Data kualitatif didapatkan dari lembar observasi serta pedoman wawancara. Data kuantitatif yang didapat dianalisis dengan membandingkan

data awal dan data akhir siklus. Langkahlangkah penghitungannya menurut Saifudin Azwar (2010:109) sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Kategorisasi Skor

Kategorisasi	Keterangan	Skor
Rendah	Skor < (M-1SD)	Skor < 56
Sedang	(M-1SD) ≤ skor < (M+1SD)	56 ≤ skor < 84
Tinggi	Skor ≥ (M+1SD)	Skor ≥ 84

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

Variabel pengetahuan menstruasi diukur melalui Skala Pengetahuan Menstruasi yang terdiri atas 28 item pernyataan dengan 4 alternatif jawaban dimana memiliki rentang skor 1 sampai skor 4, sehingga skor minimal yang dapat diperoleh sebesar 28 dan skor maksimal yang dapat diperoleh sebesar 112.

Tindakan dilakukan sebanyak 3 kali tindakan dengan 6 tahap. Setelah proses layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, siswa putri ekstrakurikuler PMR SMPN 3 Sleman mengalami perubahan pandangan baru sehingga mempengaruhi kenaikan skor, dari skor rata-rata 67 menjadi rata-rata 89 point dengan skor kenaikan rata-rata 22 poin. Berikut adalah tabel kategori hasil data pengetahuan menstruasi pada siswa putri ekstrakurikuler PMR sebelum tindakan dan sesudah tindakan

Tabel 2. hasil data pengetahuan menstruasi sebelum tindakan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	5	18,51%
Sedang	20	74,071%
Tinggi	2	7,41%

Sumber : Data Primer Diolah, 2020

Tabel 2. hasil data pengetahuan menstruasi setelah tindakan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	6	22,22%
Tinggi	21	77,78%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik *reframing* dapat dijadikan alternatif bagi siswa yang memiliki pandangan atau persepsi yang tidak tepat tentang menstruasi, sehingga mitos-mitos menstruasi dapat teredam. Dengan teknik *reframing*, siswa dapat mengubah sudut pandang mereka dan mengambil makna baru yang lebih positif dari masalah yang sedang dihadapi. Sehingga dengan *reframing* pola pikir akan diubah dan perilaku pun juga akan berubah menjadi lebih baik. (Erford, 2017: 234).

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan kepada guru dan siswa, diketahui bahwa siswa putri ekstrakurikuler PMR mempercayai mitos-mitos tentang menstruasi, hal itu terjadi akibat kurangnya sumber informasi yang tepat dan mempengaruhi mereka dalam tindakan

menghadapi masa menstruasi. Menurut wawancara dari beberapa siswa, bahwa mereka gemar mengkonsumsi minuman bersoda atau es, agar mempercepat masa menstruasi. Hal ini mereka lakukan karena untuk menghindari rasa malu di olok-olok oleh temannya sehingga mereka ingin mempercepat masa menstruasi. Namun disisi lain, ada siswa yang mengungkapkan bahwa meminum es dapat mengakibatkan darah membeku. Mereka membutuhkan informasi yang tepat untuk membantu membingkai ulang pandangan mereka tentang menstruasi..

Guru BK sebagai fasilitator dituntut untuk memberikan layanan yang semenarik mungkin agar siswa tidak jenuh dan siswa dapat memahami materi yang disampaikan dengan mudah. Guru BK dituntut untuk memberikan variasi dalam pemberian layanan. Pembahasan tentang pengetahuan fakta dan mitos menstruasi berada pada tugas perkembangan seseorang, yang berarti menjadi bagian dari tugas perkembangan siswa dalam kehidupan. Tugas perkembangan adalah tugas yang terjadi pada suatu periode tertentu dalam perjalanan kehidupan seseorang. Tugas yang berhasil dicapai akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas pada masa berikutnya; sementara apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidak bahagiaan pada seseorang yang bersangkutan dan kesulitankesulitan dalam menuntaskan

tugas-tugas berikutnya. Semua tugas perkembangan remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa (Rosleny, 2016: 67).

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan di atas bahwa teknik reframing bisa digunakan untuk meredam mitos tentang menstruasi. Dengan demikian pada penelitian ini sumber informasi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perolehan informasi menstruasi yang tidak tepat .

SIMPULAN DAN SARAN Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa mitos menstruasi yang tersebar pada siswa putri ekstrakurikuler PMR di SMPN 3 Sleman, dapat diredam dengan menggunakan teknik *reframing*. Penelitian ini dilaksanakan dalam satu siklus dengan tiga tindakan sebagai berikut:

1. Tindakan pertama berupa penyampaian tujuan dan persamaan persepsi. Dilanjutkan dengan mengidentifikasi masalah atau sikap dalam menghadapi menstruasi atau rational strategi.
2. Tindakan kedua yaitu identifikasi persepsi, yaitu mengidentifikasi dan menganalisis terhadap persepsi atau pikiran yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kerugian atau kecemasan pada diri sendiri. Kemudian

dilanjutkan dengan mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah.

3. Tindakan ketiga yaitu identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi masalah dan memberikan tugas rumah atau tindak lanjut, kemudian membantu siswa dalam menemukan pandangan baru yang sesuai dengan kebutuhan serta solusisolusi ketika dalam situasi yang kurang menguntungkan.

Tindakan-tindakan tersebut berhasil meredam mitos menstruasi yang tersebar dikalangan siswa putri ekstrakurikuler PMR SMPN 3 Sleman dilihat dari data-data yang terkumpul, yaitu dari hasil skala pengetahuan menstruasi, hasil pengamatan dan wawancara. Hasil skor *pre test* skala pengetahuan menstruasi menunjukkan bahwa pengetahuan menstruasi siswa putri ekstrakurikuler PMR SMPN 3 Sleman berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 67, dan skor *post test* menunjukkan adanya kenaikan rata-rata menjadi 89, serta skor rata-rata kenaikan adalah 22 point dari skor sebelumnya. Kriteria keberhasilan tindakan telah tercapai dengan hasil yang menunjukkan 75% siswa dalam kategori tinggi, yaitu 6 dari 27 siswa masuk dalam kategori sedang dan 21 siswa termasuk dalam kategori tinggi.

Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah dengan pembiasaan ulang dengan teknik *reframing*, maka siswa mendapatkan pandangan baru tentang mitos menstruasi sehingga mitos-mitos tersebut dapat teredam

Saran

1. Bagi Siswa Ekstrakurikuler PMR

- a. Siswa dapat mempraktekkan pengetahuan fakta dan mitos tentang menstruasi yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Siswa lebih waspada serta mampu menyeleksi informasi-informasi tentang menstruasi.

2. Bagi Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teknik *reframing* dapat meredam mitos-mitos yang tersebar di kalangan siswa putri ekstrakurikuler PMR di SMPN 3 Sleman, maka guru BK dapat menggunakan dan mengembangkan teknik tersebut untuk tema yang serupa yaitu mitos tentang menstruasi atau aspek yang lainnya sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang diinginkan dalam proses layanan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mempersiapkan waktu yang tepat dalam pelaksanaan tindakan yang efektif bagi siswa agar hasilnya maksimal.
- b. Pembagian kelompok kecil alangkah lebih baiknya menggunakan permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja
- Erford, Bradley T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Ibeng Parta. (2019). *Mitos : Pengertian Mitos, Menurut Ahli, Ciri, Jenis, Fungsi dan Contohnya*. Artikel diakses dari <https://pendidikan.co.id/pengertian-mitos-menurut-ahli-ciri-jenis-fungsidan-contohnya/> pada tanggal 27 Oktober 2019 pukul 23.22
- Kemenkes RI. (2018). *Buku Saku Sehat dan Bersih Saat Menstruasi*. Jakarta: PT. Mundhipharma Healthcare Indonesia.
- Kompri. (2015). *Manajemen Pendidikan: Komponen-Komponen Elementer Kemajuan Sekolah*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Marliani, Rosleny. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nissa, Isna Choiri. (2017). *Teknik Reframing sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri (selfconfidence) anak, Studi Deskriptif Kualitatif dalam Layanan Konseling di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Grogol, Sukoharjo*. Skripsi. Surakarta: Fak. Ushuluddin dan Dakwah.
- Nursalim, Mochammad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademi Permata.
- Pengurus Pusat Palang Merah Indonesia (2008). *Manajemen Palang Merah Remaja*. Jakarta: PMI
- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Kebudayaan dan Pendidikan Republik Indonesia, Tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*
- Rahmawati, C Tri. (2010). *Hubungan antara Sumber Informasi dan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene selama Menstruasi pada Siswi SMP N 1 Kebonarum Kab. Klaten*. Skripsi. Surakarta: UMS.
- S. M. Virgiawan Bayu. (2015). *Penerapan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- UNICEF. (2016). *Menstrual Hygiene Management*. Jakarta : P UKS