

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah proses biologis yang dialami wanita yang dapat menimbulkan gejala psikologis (Hesty & Nurfitriani, 2023). Gejala psikologis ini dapat berdampak lebih besar terhadap kualitas hidup dibandingkan gejala fisik. Contohnya meliputi sensitivitas emosional, perasaan kewalahan, hingga sikap negatif terhadap orang lain (Brown et al., 2024). Hal ini disebabkan oleh fluktuasi hormon yang mempengaruhi neurotransmitter serotonin dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA) yang berperan dalam regulasi emosi dan perilaku sosial. Keadaan tersebut dapat memicu *emotional dysregulation*, yaitu ketidakmampuan mengontrol reaksi emosional terhadap situasi yang dialami (Liu et al., 2024).

Pada hubungan pasangan, terutama ketika pacaran yang masih di tahap eksplorasi, perbedaan respons emosional dapat menjadi sumber friksi dalam hubungan. Studi menunjukkan bahwa pria dan wanita memiliki perbedaan gaya komunikasi dimana wanita lebih berfokus pada perasaan dan empati, sedangkan pria lebih berfokus pada penyelesaian masalah (Hidayat & Toybah, 2025). Perbedaan ini dapat menyebabkan ketidaksesuaian respons saat wanita menunjukkan perubahan emosional ketika menstruasi.

Ketidaksesuaian respons tersebut tidak hanya berkaitan dengan kurangnya informasi biologis mengenai menstruasi, tetapi juga dengan aspek psikologis pria dalam memahami dan kesiapan untuk membicarakan topik menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa sikap suportif dipengaruhi oleh tingkat edukasi dan akses informasi yang dimiliki dimana sebanyak 84% responden pria di Jepang menyatakan memiliki niat untuk mendiskusikan menstruasi dengan pasangan mereka (Takenaka et al, 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap empatik laki-laki terhadap menstruasi tidak terbentuk secara alami, melainkan berkembang melalui proses pembelajaran dan tersedianya informasi yang relevan dan mudah dipahami.

Akan tetapi, studi menunjukkan bahwa materi pembelajaran di sekolah Indonesia lebih menekankan pada anatomi dan fungsi organ reproduksi (Prawira & Aprilia, 2023). Akibatnya, banyak pria memahami menstruasi sebatas proses biologis saja, tanpa memahami perubahan emosional yang menyertainya. Temuan ini juga tercermin dari hasil pra-wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 27 Agustus 2025 terhadap lima pria dimana sebagian besar responden kebingungan dalam menafsirkan perubahan suasana hati pasangan selama menstruasi. Hal ini menyebabkan dukungan yang diberikan juga hanya sebatas dukungan praktis tanpa disertai pemahaman terhadap kondisi psikologis.

Rendahnya dukungan sosial kepada wanita selama menstruasi terbukti meningkatkan stres psikologis dan memperburuk gejala PMS (Sarwar & Rauf, 2021). Chen dan Liao (2021) juga menemukan bahwa kesulitan dalam merespons emosi pasangan dapat meningkatkan konflik dalam hubungan. Namun, informasi yang beredar di internet saat ini umumnya masih bersifat generik. Padahal, pengalaman menstruasi pada setiap wanita bervariasi dan berpengaruh terhadap dinamika hubungan (Akerman et al., 2024). Selain itu, informasinya lebih ditujukan untuk wanita, sehingga jarang ditemukan informasi mengenai menstruasi dengan gaya komunikasi pria. Oleh karena itu, dibutuhkan media yang tidak hanya menjelaskan variasi gejala psikologis yang dialami wanita ketika menstruasi, namun juga menyesuaikan dengan gaya komunikasi pria dalam memahami informasi. Media ini akan menghadirkan ciri-ciri perubahan emosional serta panduan praktis bagi pria tentang cara memberikan dukungan yang tepat.

Dalam hal ini, penyediaan panduan non-formal dapat menyampaikan informasi secara ringan, sehingga lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan *practical guidance* yang dikemukakan oleh Block et al. (2022), dimana media sebaiknya tidak hanya memberi tahu apa yang harus dipahami, tetapi juga bagaimana cara melakukannya melalui contoh nyata atau skenario sehari-hari. Dengan demikian, perancangan buku panduan yang memberikan pemahaman tentang dinamika emosional selama menstruasi serta penerapannya dalam hubungan ini diharapkan dapat membantu menciptakan hubungan yang lebih harmonis.

1.2 Rumusan Masalah

Jika dilihat dari latar belakang yang tertulis di atas, dapat kita identifikasi sejumlah masalah, yaitu:

1. Rendahnya pemahaman pria mengenai menstruasi membuat pria memahami menstruasi sebatas proses biologis saja, tanpa memahami perubahan emosional yang menyertainya, sehingga respons yang diberikan kepada pasangan sering kali tidak tepat.
2. Informasi menstruasi yang beredar di internet masih bersifat generik, sehingga tidak sesuai dengan gaya komunikasi pria.

Oleh karena itu, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana perancangan buku panduan mengenai menstruasi wanita untuk pria dalam hubungan pasangan muda?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini dibuat untuk pria dewasa muda berusia 20 hingga 30 tahun yang berada dalam hubungan pasangan dan berdomisili di Tangerang. Target berasal dari kelompok ekonomi SES A-B dengan karakteristik memiliki kepedulian terhadap pasangannya namun sering merasa bingung atau ragu dalam memberikan dukungan emosional ketika menghadapi situasi menstruasi. Perancangan ini akan menggunakan metode panduan yang menyajikan informasi mengenai siklus menstruasi sekaligus menghadirkan ciri-ciri perubahan emosional yang umum dialami wanita serta panduan praktis bagi pria tentang cara memberikan dukungan yang tepat. Dengan pendekatan ini, media informasi diharapkan efektif dalam membantu pria memahami kondisi pasangannya, sehingga dukungan yang diberikan tepat dan berkontribusi pada terciptanya hubungan harmonis.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Jika dilihat dari rumusan masalah yang dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa dari penulisan ini bertujuan untuk membuat perancangan buku panduan mengenai menstruasi wanita untuk pria dalam hubungan pasangan muda.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Terdapat manfaat yang terbagi ke dalam dua aspek utama dalam melakukan penelitian ini, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoretis:

Melalui penelitian ini, manfaat yang diberikan adalah meningkatkan pemahaman pria mengenai psikologis dan emosional wanita selama siklus menstruasi sekaligus menyajikan ciri-ciri perubahan emosional yang umum dialami wanita beserta strategi dukungan yang dapat diterapkan pria melalui metode panduan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan Desain Komunikasi Visual dalam menyampaikan informasi yang efektif dan komunikatif. Selain itu, diharapkan juga dapat menjadi acuan atau referensi bagi penelitian berikutnya yang juga merancang media informasi.

2. Manfaat Praktis:

Manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi dosen dalam mengembangkan media informasi yang sesuai dengan target audiens. Selain itu, hasil perancangan ini juga dapat digunakan sebagai materi pembelajaran dalam mata kuliah desain komunikasi visual serta menjadi arsip akademik yang mendukung penelitian mahasiswa di masa mendatang.