

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan nyeri saat haid. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi remaja, maka nyeri yang dirasakan saat haid akan berkurang, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi remaja, maka nyeri yang dirasakan saat haid akan meningkat. Hasil kategorisasi regulasi emosi dominan berada pada kategorisasi sedang, sedangkan nyeri saat haid yang paling dominan berada pada kategori rendah, Hal ini membuktikan bahwa remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan cukup baik sehingga nyeri yang dirasakan saat haid rendah.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran antara lain sebagai berikut :

##### a. Bagi Remaja

Bagi remaja disarankan untuk dapat mengatur atau mengontrol emosinya pada saat haid dengan mengendalikan perilaku yang lebih bertujuan, sehingga ketika remaja mendapat stimulus rasa sakit pada perut saat haid, remaja mampu mengontrol dan mengendalikan perilakunya dan membuat pengalaman nyeri yang dirasakan berkurang.

##### b. Bagi Psikolog Remaja, Psikolog Klinis, dan Psikolog Kesehatan

Bagi para psikolog sesuai keahliannya disarankan agar dapat membantu remaja untuk mampu meregulasi emosi yang muncul pada saat

haid, dengan cara menyesuaikan diri terhadap respon emosi negatif seperti perasaan melelahkan, menyedihkan dan marah pada saat haid, mengarahkan perilaku sesuai tujuan, mengontrol respon emosi tersebut, menyadari emosi yang muncul dan menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi. Hal ini dikarenakan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membuat pengalaman nyeri yang dirasakan pada saat haid berkurang.

c. Bagi Sekolah dan Guru

Bagi sekolah dan guru disarankan untuk dapat membantu siswi dalam mengendalikan diri dan mengontrol emosi yang muncul pada saat haid, terutama emosi marah dan cemas karena hal tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikisnya pada saat haid dan menyebabkan pengalaman nyeri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang Regulasi emosi dan nyeri saat haid, dapat meneliti dengan menggunakan teknik penelitian yang berbeda seperti kualitatif untuk mengetahui tentang pengalaman nyeri secara fenomenologis berdasarkan afektif motivasional, dan tidak hanya bersandar pada data kuantitatif, atau dengan teknik eksperimen untuk melanjutkan hubungan regulasi emosi dengan nyeri saat haid yang sudah terbukti, dilihat seberapa besar efektnya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.