

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN NYERI SAAT HAID (DISMENORE) PADA REMAJA

Yusmia Eka Febriana

yusmiaekafebriana@gmail.com

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Masa remaja atau sering disebut dengan masa pubertas ditandai dengan datangnya haid yang dapat memunculkan gejala psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga mudah marah dan tersinggung, mudah lelah, ketegangan dan sebagainya. Kemunculan gejala tersebut dapat memperparah nyeri yang dirasakan pada saat haid, oleh sebab itu diperlukan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan seseorang baik melalui sikap maupun perilakunya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan nyeri saat haid pada remaja. Peneliti mengambil populasi di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru, jumlah sampel 154 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang berdasarkan kriteria sebagai berikut, mengalami nyeri, dan ketidak stabilan emosi saat haid. Nyeri diukur dengan skala *McGill Pain Questionnaire* dari Melzack (1983), Regulasi emosi diukur dengan *Difficulties in Emotion Regulation Scales* oleh Gratz dan Roemer (2004). Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Carl Pearson. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan nyeri saat haid pada remaja dengan nilai $r = -0,317$ ($p = 0,000 < 0,001$). Regulasi emosi berada pada kategori sedang dan nyeri saat haid berada pada kategori rendah. Artinya remaja cukup mampu menyesuaikan diri terhadap emosi negatif seperti perasaan melelahkan, menyedihkan dan marah pada saat haid, sehingga dapat menurunkan penilaian dan pengalaman nyeri remaja.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Nyeri saat haid, Remaja.