

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja atau sering dikenal dengan istilah masa pubertas ditandai dengan datangnya haid pertama (*menarche*) pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki (Lestari, 2011). Perempuan mengalami menstruasi atau haid pada masa pubertas saat pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi (Yusuf, 2011). Matangnya organ reproduksi yang ditandai dengan haid pertama ini berbeda-beda pada setiap perempuan tergantung faktor yang mempengaruhinya seperti hormon, psikologis, lingkungan, makanan dan usia.

Haid atau menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan, dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang dimulai dari menarke sampai terjadinya menopause (Aden, 2010). Haid atau menstruasi pada remaja merupakan peristiwa yang kurang menyenangkan secara fisik, maka situasi psikisnya juga terpengaruhi (Murwitasari & Bimono, 2010).

Pada saat datangnya haid, banyak keluhan tentang rasa sakit dan nyeri yang diderita remaja. Rasa sakit biasanya berupa kejang atau nyeri yang terasa pada perut bagian bawah. Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang (Novarenta, 2013). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan

yang aktual atau potensial (Smeltzer & Bare, dalam Novarenta, 2013). Nyeri merupakan suatu perasaan menderita secara fisik maupun mental atau perasaan yang menimbulkan ketegangan. Nyeri yang dialami ketika haid ini dikenal dengan *dismenore*.

Nyeri saat haid (*dismenore*) adalah salah satu masalah gangguan ginekologi yang paling umum dan serius pada perempuan dalam masa reproduksi (Khodakarami, dkk 2015; Shah, dkk 2015). Nyeri saat haid (*dismenore*) didefinisikan sebagai menstruasi yang menyakitkan pada perempuan biasanya dimulai pada masa remaja yang ditandai dengan nyeri panggul dimulai sebelum atau pada awal menstruasi dan berlangsung 1 sampai 3 hari, dengan durasi nyeri biasanya 8-72 jam (Shah dkk, 2015).

Nyeri saat haid (*dismenore*) adalah rasa sakit yang terjadi di punggung dan bagian bawah perut pada saat keluarnya haid atau sebelum dan setelahnya (Wiknjosastro, 1999; Ridha, 2006; Grandi dkk, 2012; Muntari, 2014; Shah dkk, 2015; Dahlan & Syahminan, 2017). Remaja yang mengalami nyeri ringan hanya memerlukan istirahat sejenak (duduk atau berbaring) untuk menghilangkan nyeri, karena nyeri berlangsung beberapa saat saja. Remaja yang mengalami nyeri sedang, memerlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri, dan remaja yang mengalami nyeri berat biasanya memerlukan istirahat yang lebih lama hingga harus meninggalkan aktivitas sehari-hari dan terkadang sampai minum obat penghilang rasa nyeri (Jacoeb dkk, 1990).

Sementara itu siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang mengalami nyeri saat haid, berdasarkan pra-riset yang telah peneliti lakukan pada

#### 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.

tanggal 29 November 2017 terhadap 191 orang siswa dengan menggunakan skala VAS (*Visual Analogue scale*) oleh Wewers dan Low (1990), ditemukan bahwa yang mengalami nyeri saat haid pada usia 14 tahun sebanyak 1,6%, usia 15 tahun sebanyak 33,5%, usia 16 tahun sebanyak 49,7%, usia 17 tahun sebanyak 9,4% dan usia 18 tahun sebanyak 0,5%. Dengan demikian, subjek dari rentang usia 14-18 tahun yang paling dominan mengalami nyeri saat haid adalah pada usia 15 dan 16 tahun dengan tingkatan nyeri yang paling tinggi pada nyeri sedang dan nyeri berat.

Nyeri saat haid (*dismenore*) dirasakan sebagai kram yang hilang timbul dan dimulai sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang (Jacoeb dkk, 1990). Nyeri saat haid (*dismenore*) merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan perempuan muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Muntari, 2014) dikarenakan nyeri saat haid (*dismenore*) sering disertai oleh sakit kepala, mual, muntah sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai menjadi pingsan (Jacoeb, 1990; Wiknjosastro, 1999; Nugroho & Utama, 2014). Selain itu, Lestari (2011) juga menjelaskan gejala lain yang timbul seperti badan terasa sakit, mudah lelah, payudara terasa lebih kencang dan sakit, sakit perut bagian bawah, gampang emosi, dan mudah tersinggung.

Penyebab terjadinya nyeri pada saat haid dikelompokkan menjadi gangguan primer dan gangguan sekunder. Nyeri saat haid (*dismenore*) yang disebabkan gangguan primer sering terjadi karena peningkatan sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadinya kontraksi uterus (Muntari, 2014). Sedangkan Murwitasari dan Bimono (2010) juga mengatakan bahwa perubahan hormon pada

#### Hak Cipta Dilindungi 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.

saat haid sering dianggap sebagai penyebab emosi perempuan tidak stabil. Jenis sakit ini banyak menyerang remaja dan berlangsung sampai dewasa. Nyeri saat haid akibat gangguan sekunder biasanya terjadi pada wanita yang lebih tua yang sebelumnya tidak mengalami nyeri (Muntari, 2014).

Selain itu, Novia dan Puspitasari (2008) menjelaskan bahwa riwayat keluarga juga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri saat haid pada remaja. Nyeri saat haid (*dismenore*) disebabkan karena kontraksi otot miometrium yang berlebihan maka akan mengurangi aliran darah, sehingga kekurangan oksigen dalam sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri pada saat haid, nyeri ini menyebabkan perut terasa mulas (Dahlan & Syahminan, 2017). Hanum (2012) juga menjelaskan bahwa pada saat individu mengalami cedera fisik, maka juga akan mengalami sesuatu pada kognisi dan emosinya, seperti ketakutan dan lain sebagainya yang disebabkan oleh aktivitas urat saraf yang membawa informasi mengenai adanya rasa nyeri dibagian tubuh tertentu dari otak ke gerbang-gerbang di sepanjang tulang belakang.

Kemudian berdasarkan hasil pra-riset yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 November 2017 terhadap 191 siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru dengan menggunakan aitem pertanyaan terbuka oleh peneliti dan validator, diperoleh bahwa emosi yang sering dirasakan pada saat menjelang haid maupun pada saat haid yaitu emosi marah dan cemas, lebih mudah tersinggung (emosi lebih sensitif) dan lebih memilih tidur dari pada beraktivitas. Rata-rata usia yang mengalami hal tersebut adalah 15-16 th. Data pra-riset ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmadi (1992) yang menjelaskan bahwa keadaan

#### Hak Cipta Dilindungi 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.

jasmani yang dirasakan tidak nyaman seperti haid akan mempengaruhi situasi emosi seseorang sehingga menjadi mudah tersinggung.

Perempuan dengan lama menstruasi 3-7 hari akan berdampak pada emosi yang dirasakan, semakin lama seorang perempuan mengalami menstruasi, semakin lama pula perubahan yang terjadi termasuk emosi yang dirasakan dalam menghadapi setiap persoalan (Allo, dkk 2017). Emosi setiap orang mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya (Safari & Saputra, 2009).

Pada saat haid, terdapat hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi untuk mengatur haid. Kelenjar yang mengatur kedua hormon ini terletak sangat dekat dengan pusat berpikir pada otak. Apabila sedang mengalami tekanan emosi yang berat, maka kedua hormon itu juga terpengaruhi. Hal itulah yang menyebabkan pada saat haid datang kadang terganggu emosinya (Sarwono, 2012).

Gross (2014) menjelaskan bahwa remaja putri memiliki kecenderungan ketidak stabilan emosi lebih tinggi sehingga diperlukan pengontrolan emosi atau regulasi emosi. Regulasi emosi sebagai suatu proses untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Allo, dkk 2017).

Regulasi emosi mempunyai cakupan luas pada berbagai aspek biologis, sosial, tingkah laku sebagaimana proses kognitif yang disadari dan tidak disadari. Secara fisiologis, emosi itu sendiri diregulasikan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat pernapasan (atau memperpendek pernapasan), memperbanyak

#### 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.

State Islamic University of Syarif Kasim Riau

ingatan atau hal lainnya yang berhubungan dengan rangsangan emosi (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur atau mengontrol emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Ketika individu mengalami emosi yang negatif, individu biasanya tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran (Gross, 2007).

Regulasi emosi tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau sedang mengalami stres. Oleh sebab itu regulasi emosi diperlukan remaja untuk mengelola ketegangan emosinya, sehingga remaja tidak mudah meledak secara emosional dan dapat mengontrol emosi dalam banyak situasi. Kegagalan mengelola emosi akan menimbulkan ketidaknyamanan emosional (Hasanah 2010).

Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Ramcharan, dkk (dalam Sugawara, dkk, 1997) melaporkan bahwa sekitar 4,5% dari perempuan menderita secara teratur perubahan suasana hati yang negatif yang parah dalam beberapa hari sebelum menstruasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja yang tidak dapat mengatur atau mengontrol emosinya saat menstruasi akan terjadi timbulnya nyeri (Khoerunnisya, 2015).

#### 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.

Remaja yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan masalah, dengan begitu nyeri saat haid yang dirasakan akan berkurang karena seperti yang dikemukakan oleh Muntari (2004) nyeri saat haid cenderung lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Khoerunnisya (2015) juga menyebutkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi remaja maka nyeri saat haid pada remaja semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi remaja maka nyeri saat haid pada remaja makin tinggi.

Allo (2017) menyebutkan bahwa yang membuat seseorang menjadi lebih sensitif dan cepat emosi ketika nyeri saat haid karena produksi hormon estrogen pada perempuan berbeda-beda, salah satu fungsi hormon estrogen yaitu meningkatkan kadar serotonin yang berperan dalam mood atau emosi. Oleh sebab itu, peneliti berasumsi bahwa remaja yang sedang mengalami nyeri saat haid lebih mudah marah, dan saat itulah dibutuhkan regulasi emosi untuk menetralkan rasa kesal atau marahnya sehingga tidak berdampak pada orang sekitarnya. Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Murwitasari & Bimono (2010) bahwa perempuan yang sedang mengalami haid sering kurang mampu mengatur emosinya, lebih peka dan cenderung mudah marah.

Remaja sering mengalami nyeri pada perut bagian bawah pada saat haid yang disebabkan oleh peningkatan sekresi hormon dan kontraksi otot rahim. Nyeri yang dirasakan dapat mempengaruhi pikiran dan perasaan remaja yang mengalami haid, jika remaja memikirkan bahwa haid itu nyeri, maka nyeri akan semakin

#### 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.

terasa. Nyeri menyebabkan keadaan fisik terasa tidak nyaman sehingga menimbulkan perasaan cemas, gelisah serta mudah terpancing emosi. Oleh sebab itu dibutuhkan regulasi emosi agar mampu mengendalikan dan mengontrol pikiran serta perasaan remaja tentang pengalaman nyeri yang dirasakan pada saat haid, dengan begitu remaja dapat berpikir secara positif dan memunculkan emosi yang positif sehingga nyeri yang dirasakan pun akan berkurang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri saat haid (*dismenore*) pada remaja.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri saat haid (*dismenore*) pada remaja.

### **D. Keaslian Penelitian**

Peneliti merujuk pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muntari (2014) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami nyeri saat haid timbul tidak lama sebelum atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari yang disertai dengan perasaan stres. Persamaan penelitian ini dengan yang sedang peneliti lakukan adalah sama sama meneliti tentang variabel nyeri saat haid namun dihubungkan dengan variabel yang berbeda.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Murwitasari dan Bimono (2010) menyebutkan bahwa adanya perbedaan kepekaan emosi pada saat haid dan

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.



tidak haid. Remaja yang mengalami haid lebih emosinya dibandingkan dengan kelompok yang tidak haid. Sensitivitas emosi seseorang diprediksi oleh variabel lain diluar variabel penelitian.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dahlan dan Syahminan (2017) membuktikan bahwa siswi SMK Perbankan yang menderita *dismenore* mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan kompres hangat. Kesamaan penelitian ini dengan yang sedang dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang nyeri saat haid namun dengan variabel X yang berbeda dan metode penelitian yang berbeda pula.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Allo dkk, (2017) bahwa regulasi emosi yang dimiliki mahasiswi semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado yang mengalami *dismenore* terbanyak adalah regulasi emosi positif dengan perbedaan yang cukup jauh dari regulasi emosi negatif. Kesamaan penelitian ini dengan yang sedang peneliti lakukan adalah sama sama meneliti tentang hubungan regulasi emosi namun dengan variabel yang berbeda.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novita dan Puspitasari (2008) yang membuktikan bahwa penelitiannya ternyata sesuai dengan teori yang ada yaitu ada pengaruh riwayat keluarga atau keturunan *dismenore* primer terhadap kejadian *dismenore* primer pada responden. Responden yang mempunyai riwayat keluarga atau keturunan *dismenore* primer mempunyai risiko 0,191 kali untuk terkena *dismenore* primer dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga atau keturunan *dismenore* primer.

#### Hak Cipta Dilindungi 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.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Silvanus, dkk (2017) bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMAN 7 Malang. Berdasarkan analisis *spearman rank* juga menemukan nilai koefisien korelasi bahwa jika semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin rendah intensitas nyeri.

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khoerunisya (2015) membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan nyeri saat haid pada remaja. Dengan demikian semakin tinggi regulasi emosi remaja maka nyeri saat haid pada remaja semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi remaja maka nyeri saat haid pada remaja makin tinggi. Kedua variabel dalam penelitian ini sama dengan yang sedang peneliti lakukan, namun terdapat perbedaan pada subjek yang diteliti.

Dari beberapa hasil penelitian di atas, terdapat kesamaan dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan yaitu sama-sama meneliti tentang regulasi emosi dan hubungannya dengan nyeri saat haid. Namun tidak sama persis karena beberapa penelitian di atas mengubungkan variabel regulasi emosi dan nyeri saat haid dengan beberapa variabel lain, dan subjek yang diteliti pun berbeda.

### E. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi pada umumnya, dengan mengkaji regulasi emosi remaja saat mengalami nyeri saat haid (*dismenore*).

Secara khusus, penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis, dan Psikologi Kesehatan

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.

© Hasciina Milik UIN Suska Riau  
Site Ilmiah University of Sultan Syarif Kasim Riau

berupa pengetahuan mengenai apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri saat haid pada remaja.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, penelitian ini dapat memberikan gambaran secara khusus mengenai regulasi emosi sehingga remaja dapat meregulasi emosinya terutama saat mengalami nyeri saat haid agar nyeri saat haid yang dirasakan tidak semakin parah.
- b. Bagi perawat dan bidan, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kesehatan reproduksi wanita khususnya nyeri saat haid sehingga bagi pihak kesehatan dapat membantu para remaja dalam mengatasi nyeri yang dideritanya.
- c. Bagi para psikolog, khususnya psikolog remaja, psikolog klinis dan psikolog kesehatan, penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para psikolog sesuai keahliannya untuk membantu para remaja dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya dengan cara meregulasi emosi dan memunculkan emosi-emosi yang positif, khususnya pada saat nyeri saat haid.

### 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.