

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

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Nyeri saat haid (*Dismenore*)

1. Pengertian Nyeri

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan tubuh yang bersifat subjektif (Merskey, 1979). Nyeri merupakan sensasi rasa sakit yang tidak menyenangkan dibagian tubuh dan merupakan pengalaman emosional (Melzack & Wall, 2003). Menurut Feurst (Novarenta, 2013) nyeri merupakan suatu perasaan menderita secara fisik maupun mental atau perasaan yang menimbulkan ketegangan.

Nyeri saat haid adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Di samping perdarahan dan infeksi, nyeri saat haid dapat merupakan salah satu gejala dari hampir semua kelainan ginekologis pada wanita yang berusia 15-24 tahun. (Jacoeb dkk, 1990). Nyeri saat haid ialah rasa sakit seperti kram, kusam dan berdenyut yang biasanya berasal dari perut bagian bawah, dan itu terjadi tepat sebelum dan saat menstruasi (Wiknjosastro, 1999; Ridha, 2006; Grandi dkk, 2012; Muntari, 2014; Shah & Makwana, 2012; Dahlan & Syahminan. 2017). *Dismenore* atau disebut juga algomenorea, berarti haid yang sukar. Dalam praktek diartikan sebagai nyeri ketika haid atau haid yang berkaitan dengan nyeri, seperti kejang atau kolik (Jacoeb dkk, 1990).

Istilah *dismenore* hanya digunakan jika nyeri saat haid demikian hebatnya, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan

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.

pekerjaan dan aktivitas sehari-hari (Wiknjastro, 1999). *Dismenore* menurut Grandi, dkk (2012) berhubungan dengan *menarche* akhir atau awal, yang berkepanjangan dan lebih berat daripada aliran menstruasi normal, indeks berat badan dan indeks masa tubuh yang rendah, latihan fisik yang tidak memadai, predisposisi genetik, merokok aktif dan pasif, status sosial ekonomi rendah, diet, stres, dan penyakit jiwa.

Kondisi kesehatan jiwa seseorang dapat dilihat sebagai suatu keadaan yang melibatkan faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, gangguan kondisi kesehatan jiwa seseorang diakibatkan karena ketidakseimbangan sistem hormon dan neurotransmitter di otak. Secara psikologis, gangguan kondisi kesehatan jiwa disebabkan oleh mekanisme adaptasi psikis individu yang tidak bekerja dengan baik. Sementara, secara sosial, kondisi gangguan kesehatan jiwa dapat dipicu oleh lingkungan yang tidak nyaman, serta dengan tekanan dan ketakutan (Andri, 2011).

Wahyuni (dalam Milanti dkk, 2017) menyatakan bahwa keadaan psikologis stres berpengaruh pada kegagalan produksi *follicle stimulating hormone* (FSH-LH) di hipotalamus sehingga mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan gangguan siklus haid yang menimbulkan nyeri.

Pengaruh stres terhadap nyeri saat haid dapat terjadi karena stres melibatkan neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar pengaruhnya dalam sistem reproduksi pada perempuan, nyeri saat menstruasi ini melibatkan regulasi integratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis (Martini, 2014).

Dari penjelasan di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa nyeri adalah pengalaman atau perasaan emosional yang tidak menyenangkan, sedangkan nyeri pada saat haid (*dismenore*) adalah rasa nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dirasakan pada saat sebelum atau sedang menstruasi. Sehingga pengalaman nyeri pada saat haid yang terasa sangat luar biasa dapat mengakibatkan penderitanya tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan harus beristirahat.

2. Aspek-Aspek Nyeri

Aspek nyeri menurut Melzack (1983) yaitu :

a. Aspek sensori diskriminatif

Aspek sensori diskriminatif adalah pengalaman nyeri sensori dan berhubungan dengan sensasi menyakitkan. Pengalaman nyeri tersebut berdasarkan lokasi, kualitas, intensitas, dan karakteristik temporal sensasi nyeri.

b. Aspek afektif motivasional

Aspek afektif motivasional adalah pengalaman nyeri afektif yang berhubungan dengan keinginan individu menghindari ancaman dan memperoleh harapan baru.

c. Aspek kognitif evaluatif

Aspek kognitif evaluatif merupakan evaluasi subjektif individu terhadap sensasi yang dirasakan sehingga menyebabkan persepsi dan penilaian terhadap terjadinya sesuatu hal.

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.

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.

d. Aspek Kualitas Tempoal

Evaluasi subjektif individu untuk mendeskripsikan secara memadai beberapa jenis rasa sakit pada kesempatan tertentu.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri saat Haid (*Dismenore*)

a. Faktor Internal

1) Fisik

a) Faktor konstitusi

Faktor konsistensi erat kaitannya dengan faktor kejiwaan sebagai penyebab timbulnya keluhan dismenore, karena faktor-faktor seperti anemia dan penyakit menahun dapat menurunkan ketahanan seseorang terhadap rasa nyeri (Wiknjosastro, 1999).

b) Ketegangan otot

Ketegangan otot terjadi pada saat tubuh secara alami mengalami respon terhadap nyeri. Saat nyeri menjadi kronis, hiperaktivitas ketegangan otot berubah menjadi ekstrim sehingga meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan (Hanum, 2012).

c) Menarche Pada Usia Lebih Awal

Menarche Pada Usia Lebih Awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi ke uterus terhenti dan terjadi *dismenore* (Handayani & Rahayu, 2014).

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.

2) Psikis

a) Faktor kejiwaan

Dismenore banyak dialami oleh para remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul *dismenore* (Wiknjosastro, 1999). Kondisi emosi yang negatif seperti cemas, stres, marah, dan depresi dapat membuka gerbang disepanjang tulang belakang, sehingga individu akan merasakan nyeri. Sebaliknya, jika individu dapat mempertahankan kestabilan emosinya akan dapat menutup gerbang tersebut dan mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan (Hanum, 2012).

b) Stres Psikis atau stres sosial (Nugroho dan Utama, 2014). Pengaruh stress terhadap nyeri saat menstruasi dapat terjadi karena stres melibatkan sistem neuroendokrinologi yang besar perannya dalam reproduksi perempuan (Martini, dkk. 2014).

c) Kecemasan. Nyeri saat haid berhubungan dengan faktor kecemasan, semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian nyeri saat haid pada remaja putri juga semakin tinggi (Prihatanti, 2010).

d) Kognitif

Intervensi terhadap faktor kognitif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penderita nyeri mengenai sifat *biopsychosocial* nyeri dan dampak dari pola pikir negatif yang sering kali muncul akibat kondisi yang dialami terhadap diri individu dalam mengendalikannya (Hanum, 2012).

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.

b. Faktor Eksternal

Menurut Handayani dan Rahayu (2014) terdapat faktor-faktor penyebab *dismenore* secara umum, yaitu :

a) Olahraga teratur

Remaja yang tidak berolahraga secara teratur mempunyai peluang lebih besar mengalami nyeri saat haid dibandingkan dengan remaja yang melakukan olahraga secara teratur.

b) Riwayat keluarga

Remaja yang terdapat riwayat keluarga lebih berpotensi mengalami nyeri saat haid dari pada remaja yang tidak ada riwayat keluarga.

4. Tingkatan Nyeri saat haid

Adapun terdapat tingkatan nyeri saat haid menurut Jacob dkk (1990) yaitu sebagai berikut :

1) Nyeri saat haid Ringan

Rasa nyeri yang berlangsung beberapa saat, sehingga hanya diperlukan istirahat sejenak seperti duduk atau berbaring untuk menghilangkannya, tanpa disertai obat. Dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari.

2) Nyeri saat haid Sedang

Diperlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan aktivitas sehari-hari. Nyeri saat haid ini biasanya nyeri berlangsung antara satu hari atau lebih.

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.

3) Nyeri saat haid Berat

Diperlukan istirahat beberapa lama dengan akibat meninggalkan aktivitas sehari-hari selama satu hari atau lebih.

Selain itu Andersch dan Milson (dalam Jacob dkk, 1990) membagi tingkatan nyeri saat haid dalam 4 derajat :

Tabel 2.1 Tingkatan *Dismenore* dan perubahannya

Derajat	Perubahan
0	Tanpa rasa nyeri, aktivitas sehari-hari tidak terpengaruhi.
I	Nyeri ringan, jantung memerlukan analgenetika, aktivitas sehari-hari jarang terpengaruhi.
II	Nyeri sedang, memerlukan analgenetika, aktivitas sehari-hari terganggu tetapi jarang absen dari sekolah atau pekerjaan.
III	Nyeri berat, nyeri tidak banyak berkurang dengan analgenetika, tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari, timbul keluhan vegetatif, misalnya nyeri kepala, kelelahan, mual, muntah dan diare.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi melibatkan kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif (Gratz & Roemer, 2004). Sedangkan Gross (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang digunakan untuk mengubah jalan pikiran dan pengalaman dalam mengungkapkan emosi. Gross dan Jhon (2003) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi.

Regulasi emosi mengacu pada proses dimana individu mengatur emosi yang dimiliki, waktu memiliki emosi dan bagaimana perasaan

mengekspresikan emosi ini (Gross 1998). Sedangkan menurut Thompson (1991) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu.

Reivich dan Shatte mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah (Syahadat, 2013).

Dari beberapa pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kesadaran dan pemahaman emosi serta proses mengelola dan mengendalikan emosi dengan tujuan tertentu agar individu dapat menyesuaikan diri dengan emosinya dan mampu menyelesaikan suatu masalah dengan mengekspresikan emosi positif dan menekan emosi negatif.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gratz dan Roemer (2004), ada enam aspek regulasi emosi sebagai berikut :

a. Penerima Respons Emosional

Kecenderungan untuk melibatkan diri sendiri saat merasa emosi, yang dianggap oleh kebanyakan pakar regulasi emosi menjadi kemampuan menyesuaikan diri terhadap respon emosi negatif.

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.

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.

b. Keterlibatan dalam Perilaku Bertujuan

Kemampuan untuk melakukan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif

c. Kontrol Respon Emosi

Kemampuan mengontrol perilaku saat mengalami emosi negatif.

d. Kesadaran Emosi

Melibatkan pengawasan dan evaluasi pengalaman emosi sebagai cara untuk memodifikasi emosi dan perilaku.

e. Strategi Regulasi Emosi

Kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel untuk memodulasi respon emosional yang diinginkan untuk memenuhi tujuan individu dan tuntutan situasional.

f. Kejelasan emosi

Berkaitan dengan kejelasan dan pengetahuan individu terhadap emosi yang sedang dialami.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan kelompok manusia yang penuh potensi (Mappiare, 1982). Dalam ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu lain yang terkait (seperti Biologi dan ilmu faal) masa remaja dikenal sebagai masa perkembangan orang-orang fisik, yaitu masa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangan, memperoleh bentuknya dan fungsinya secara sempurna. Perkembangan pada remaja ini ditandai dengan mimpi basah pada laki-laki dan haid pada wanita.

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.

Masa ini dinamakan pubertas yang dalam bahasa latin berarti usia kedewasaan (Sarwono, 2011).

Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan di kalangan remaja sehingga masa ini disebut sebagai periode *strum und drang*. Karena remaja mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari norma sosial di masyarakat (Zulkifli, 2006)

Ada pula ahli psikologi yang menganggap masa remaja sebagai peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yaitu saat anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya belum dapat dikatakan dewasa (Zulkifli, 2006).

2. Dimensi Perkembangan Remaja

a. Perkembangan aspek fisik

Pada masa ini pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan masa anak dan masa dewasa. Perkembangan fisik mereka jelas terlihat pada tungkai dan tangan, otot-otot tubuh berkembang pesat sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak (Zulkifli, 2006). Tugas perkembangan remaja pada aspek ini yaitu mampu menerima keadaan fisik sendiri (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980).

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.

b. Perkembangan aspek psikologis

- 1) Pembentukan konsep diri meliputi pemekaran diri sendiri, kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif dan memiliki falsafah hidup tertentu (Sarwono, 2011).
- 2) Perkembangan moral dan religi. Pada remaja, *mores* atau moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri karena remaja sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri untuk menumbuhkan identitas diri, menuju kepribadian yang matang dan menghindari diri dari konflik-konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi ini. *Mores* memang tidak mempunyai sanksi seketat hukum tapi merupakan dasar dari moral yang menjadi tolak ukur dalam menilai seseorang, salah satu moral yang penting adalah agama yang merupakan faktor pengendali tingkah laku remaja (Sarwono, 2011).

c. Perkembangan seksual

Pada masa ini tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja laki-laki diantaranya : alat produksi spermanya mulai bereproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma, pada lehernya menonjol buah jakun yang membuat nada suaranya menjadi pecah, serta diatas bibir dan sekitar kemaluannya mulai tumbuh bulu-bulu (rambut). Sedangkan tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja perempuan diantaranya : mengalami menstruasi atau datang bulan, dipermukaan wajahnya mulai timbul jerawat, buah dadanya mulai besar, pinggulnya mulai melebar, serta pahanya membesar (Zulkifli, 2006).

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.

Tugas perkembangan remaja pada saat ini yaitu mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980). Selain itu, pada masa ini remaja juga mulai tertarik dengan lawan jenis nya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, akan menimbulkan masalah, dan remaja akan bersifat tertutup terhadap orang tua (Zulkifli, 2006).

d. Perkembangan aspek kognitif atau intelektual

Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja dapat dilihat dari kemampuan remaja untuk berpikir lebih logis. Pada tahap ini remaja mulai mampu berspekulasi tentang sesuatu, seperti membayangkan masa depan. Menurut pandangan piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif, sehingga informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja kedalam skema kognitifnya (Jahja, 2011).

e. Perkembangan aspek emosi

Perkembangan emosi pada aspek ini meliputi kemampuan remaja untuk mencintai, merasa nyaman, berani, gembira, takut, marah, malu, cemas, cemburu, iri hati, sedih dan ingin tahu. Dalam hal emosi negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik, sehingga remaja dalam bertingkah-laku sangat dikuasai oleh emosi (Mappiare, 1982). Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai dirinya dari fikiran yang realistis (Zulkifli, 2006). Pada masa ini meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (Hurlock, 1980).

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.

Kebiasaan remaja (dengan latihan) mengatasi emosi-emosi yang negatif, dapat membuat remaja sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi sehingga remaja dapat mengendalikan emosi dengan mendatangkan kebahagiaan (Mappiare, 1982). Tugas perkembangan remaja pada masa ini yaitu memperoleh kebebasan dan kemandirian secara emosional dari orang tuanya dan orang-orang dewasa lain (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980).

f. Perkembangan aspek kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri sebagai proses menjadi seseorang yang unik dengan peranan penting dalam hidup. Dalam waktu yang singkat remaja mengadakan perubahan yang radikal yaitu dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenisnya (Jahja, 2011).

Sedangkan dalam kehidupan sosial, remaja sangat tertarik pada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedangkan kelompoknya di nomor satukan. Remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan di lingkungan sosialnya (Zulkifli, 2006). Adapun tugas perkembangan remaja dalam aspek ini yaitu mencapai peranan sosial sebagai laki-laki dan perempuan, serta mampu bergaul dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980).

D. Kerangka Berfikir

Haid berawal dari peristiwa terjadinya pengelupasan dinding rahim (*endometrium*) yang ditandai dengan pendarahan secara berulang. Haid adalah proses bagi rahim untuk mempersiapkan diri apabila sel telur dibuahi oleh sperma. Bila sel telur tidak dibuahi oleh sperma maka rahim akan membersihkan diri dengan cara haid atau pendarahan pada vagina secara periodik (Murwitasari & Bimono, 2010). Haid adalah keadaan normal pada perempuan sebagai siklus bulanan. Haid pertama merupakan tanda bahwa seorang perempuan itu telah memasuki masa pubertas. Pada setiap perempuan, kebiasaan atau respon pada saat haid berbeda-beda, ada yang pada saat keluar darah haid itu tidak merasakan pertanda apa-apa, namun ada juga yang merasakan nyeri pada perut bagian bawah.

Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan tubuh yang memuat keadaan fisik menjadi tidak nyaman sehingga dapat mempengaruhi pikiran dan perasaan seseorang. Seperti yang dijelaskan oleh Novarenta (2013) nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang. Kemudian Feurst (dalam Novarenta, 2013), juga menjelaskan bahwa nyeri merupakan suatu perasaan menderita secara fisik maupun mental atau perasaan yang menimbulkan ketegangan. Nyeri yang dialami para remaja ketika haid ini dikenal dengan nyeri *dismenore*.

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.

© Hak cipta UIN Suska Riau Sate Lajeng University of Sitala Syarif Kasim Riau

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.

perempuan, tergantung pada kondisi fisik dan psikisnya, oleh sebab itu perbedaan tersebut dapat mempengaruhi emosi (Murwitasari & Bimono, 2010). 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 (Gross, 2014).

Regulasi emosi merupakan pengendalian emosi yang terjadi dalam diri seseorang. Regulasi emosi ini bekerja pada saat seseorang sedang mengalami emosi negatif yang dilakukan dengan cara mengubah cara berfikir menjadi lebih positif ataupun dengan menghambat respon emosi yang berlebihan. Regulasi emosi tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia. Oleh sebab itu Hasanah (2010) mengatakan bahwa 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.

Regulasi emosi merupakan serangkaian proses yang heterogen dalam mengatur emosi dalam konteks individu tertentu karena individu berbeda, baik dalam emosi yang dialami dan cara mengatur emosi. Regulasi emosi melibatkan perubahan respon perilaku, dan pengalaman fisiologis. Regulasi emosi juga mungkin melibatkan perubahan komponen dan bagaimana respon saling terkait karena perkemabangan emosi seiring berjalannya waktu, seperti pada saat terjadi peningkatan respon fisiologis yang besar terjadi tanpa adanya perilaku terbuka (Gross, 1999).

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.

Seseorang sering gagal dalam mengatur emosinya dan bahkan ketika mengatur emosi, usaha dalam mengatur emosi itu terkadang menjadi bumerang yang membuat keadaan menjadi lebih buruk, bukan lebih baik (Gross, 2013). Terkadang seseorang meregulasi emosinya dengan cara memendam emosi yang dirasakan sehingga tertekan bagi dirinya sendiri dan meledak ketika sudah tak tertahankan lagi.

Untuk mengatur emosi, seseorang harus mampu memahami emosional yang sedang dirasakan (atau yang diantisipasi) baik secara eksplisit maupun implisit. Kegagalan pada tahap ini mungkin timbul dari kesalahan sederhana. Bahkan ketika seseorang sudah mampu memahami emosinya, mungkin masih saja gagal dalam mencapai tujuan untuk mengatur emosi, atau membuat kesalahan dalam pemilihan sasaran regulasi emosi (Gross, 2013).

Dengan demikian, regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur (regulasi emosi), bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (regulasi oleh emosi). Tujuan regulasi emosi dapat mencakup upaya untuk menurunkan atau meningkatkan besarnya atau durasi emosi negatif atau positif (Gross, 2014). Menekan emosi negatif dengan memunculkan emosi yang lebih positif merupakan tujuan yang paling utama bagi seseorang dalam kehidupannya agar menjadi individu yang lebih produktif.

Remaja yang dapat meregulasi emosinya akan mampu menggantikan emosi negatif menjadi lebih positif dengan memunculkan pikiran-pikiran yang positif seperti menyadari bahwa haid adalah rutinitas yang dialami setiap bulannya dan nyeri pada saat haid merupakan keadaan yang normal pada setiap perempuan dan akan hilang dengan sendirinya. Sehingga dengan begitu

perasaannya yang sensitif yang memicu emosi negatif akan berkurang dan nyeri yang dirasakanpun juga akan berkurang, seperti yang disebutkan oleh Novarenta (2013) bahwa saat nyeri saat haid memungkinkan perempuan mengalami emosi yang negatif seperti timbul perasaan cemas karena rasa sakit dan nyeri tidak kunjung sembuh. Jika seseorang berpikir buruk tentang sesuatu, maka orang akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk.

Kondisi emosi yang negatif seperti cemas, stres, marah, dan depresi dapat membuka gerbang disepanjang tulang belakang, sehingga individu akan merasakan nyeri. Sebaliknya, jika individu dapat mempertahankan kestabilan emosinya akan dapat menutup gerbang tersebut dan mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan (Hanum, 2012). Allo (2017) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa regulasi emosi dapat di ekspresikan atau diaplikasikan untuk mengenalkan emosi yang dirasakan ketika nyeri saat haid sehingga dapat mengontrol setiap masalah yang dihadapi.

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut, yaitu ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri saat haid (*dismenore*) pada remaja.

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.