

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah salah satu masa transisi atau perkembangan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa transisi ditandai dengan adanya perubahan pada beberapa aspek, seperti aspek fisik, psikis, dan psikososial. Menurut Hurlock, masa remaja berlangsung sejak usia 13 tahun sampai 18 tahun. Rentang usia tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu remaja awal mulai usia 13 sampai 16 tahun dan remaja akhir, mulai usia 17 sampai 18 tahun yang merupakan usia matang secara hukum.

Menurut Hurlock, remaja awal berada pada rentangan usia 12 sampai 17 tahun, Pada masa remaja awal kontrol terhadap diri sendiri bertambah sulit sehingga remaja mudah marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Cara-cara yang kurang wajar tersebut dapat terjadi seperti perilaku yang lebih agresif, menunjukkan kemarahan dengan emosi yang meledak-ledak<sup>1</sup> dan masa remaja akhir menjadi periode yang krusial secara psikologis, karena memungkinkan adanya kegagalan dalam melaksanakan peralihan ke arah kematangan sebagai tugas perkembangan yang terpenting pada masa remaja akhir. Kondisi psikologis yang tidak matang disebabkan oleh

---

<sup>1</sup> Ida Ayu Ratih Tricahyani, Putu Nugrahaeni Wideasavitri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar", (*Jurnal Psikologi Udayana* 2016, Vol. 3, No. 3) 542-550

kegagalan melakukan peralihan ke perilaku yang lebih matang, seperti perilaku sosial, seksual dan moral, serta ketidakmatangan dalam hubungan keluarga. Bila ketidakmatangan tampak jelas, maka dapat menimbulkan penolakan diri yang merusak penyesuaian pribadi dan sosial. Remaja akhir yang mengetahui bahwa sikap dan perilakunya dianggap tidak matang oleh kelompok sosial dan menyadari bahwa orang lain memandangnya tidak mampu menjalankan peran dewasa yang baik, akan mengembangkan konsep rendah diri.<sup>2</sup>

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*Endometrium*) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan.<sup>3</sup> Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi.<sup>4</sup> Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari *menarke* (mengalami menstruasi) sampai terjadinya *menopause* (tidak lagi mengalami menstruasi).<sup>5</sup> Menstruasi sendiri memunculkan pertanyaan-pertanyaan dalam pikiran para remaja perempuan. Pertama-tama mereka tidak mampu mengatasi perubahan-perubahan tersebut, dan yang kedua perubahan tersebut juga membawa masalah. Salah satu gangguan yang

---

<sup>2</sup> Putu Novia Arya Putri, Made Rustika, "Peran Pola Asuh Autoritatif, Efikasi Diri, Dan Perilaku Prosocial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Akhir Di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana", (*Jurnal Psikologi Udayana* 2017, Vol. 4, No.1).151-164

<sup>3</sup> Aden, R. 2010 "Ketika Remaja dan Pubertas Tiba" Yogyakarta : Hanggar Kraton. 69

<sup>4</sup> Aden, R. 2010

<sup>5</sup> Aden, R. 2010

dialami oleh remaja saat menstruasi adalah nyeri haid atau dalam Bahasa medis disebut *dismenore*.

Nyeri haid adalah rasa sakit yang terjadi di punggung dan bagian bawah perut pada saat keluarnya haid atau sebelum dan setelahnya.<sup>6</sup> Nyeri haid pada dasarnya hampir dirasakan oleh semua wanita pada beberapa saat dalam kehidupannya. Nyeri haid primer ditemukan pada usia 16-25 tahun, dan tertinggi pada usia 17-20 tahun.<sup>7</sup> Muntari, menjelaskan dalam jurnalnya bahwa “nyeri haid (*dismenore*) terjadi karena perbedaan ambang rangsang nyeri pada setiap orang. Nyeri haid cenderung lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan dan kecemasan”. Dalam penelitian tentang gejala-gejala haid (*menstrual symptoms*) dan derita haid (*dysmenorrhea*) pada anak-anak perempuan Mesir kebanyakan adalah gejala-gejala sakit : berupa sakit kepala, perut kembung, sakit pada punggung, lelah, dan letih. Sementara gejala-gejala lain, meskipun terdapat keluhan, tidak menyebar luas.<sup>8</sup>

Penelitian tentang menjelajahi *dismenore* dan pengalaman menstruasi dikalangan remaja perempuan Lebanon dari jurnal sanita dkk, menyatakan bahwa , 389 siswi (13-19 tahun) atau kadang-kadang tidak masuk sekolah karena masalah menstruasi dan 289 (74,3%) mengalami *dismenore*. *Dismenore* dapat mengurangi perkembangan psikososial, kognitif pada remaja, pengaruh citra tubuh dan intensitas seksual wanita. Sudah ditemukan bahwa wanita yang menderita *dismenore* lebih

---

<sup>6</sup> Ridha, Akrab. 2006. *Manajemen Pubertas*. Bandung : Syaamil Cipta Media.

<sup>7</sup> Jacob, T.Z dkk.

<sup>8</sup> Ridha, Akram, 85

cenderung untuk mengalami gangguan psikologis seperti perubahan mood, depresi, kecemasan, dan somatisasi. 80,7% anak perempuan dilaporkan menderita perubahan suasana hati pada menstruasi.<sup>9</sup>

Remaja perempuan yang menjadi sumber potensi terjadinya nyeri ini memiliki ambang rasa sakit yang berbeda-beda tergantung dari remaja yang mengalaminya. Mulai dari nyeri ringan dimana nyeri dapat hilang dengan sendirinya dengan di bawa tidur atau dengan melakukan aktifitas, sampai nyeri yang berat hingga harus menangis atau dengan posisi bersujud bahkan ada juga yang pergi kedokter atau ketukang pijit refleksi dengan alasan nyeri akan berkurang bahkan hilang setelah dipijit.

Remaja yang mengalami nyeri ringan hanya memerlukan istirahat sejenak (duduk atau berbaring) untuk menghilangkan nyeri, karena nyeri berlangsung beberapa saat saja. Selain itu juga tidak diperlukan obat penghilang rasa nyeri dan aktivitas masih dapat dilakukan. Pada remaja yang mengalami nyeri haid berat biasanya memerlukan istirahat yang lebih lama dan remaja tersebut meninggalkan aktivitas sehari-hari selama satu hari atau bahkan lebih. Untuk menghilangkan keluhan tersebut, remaja terkadang harus meminum obat penghilang rasa nyeri. Namun nyeri haid tidak banyak berkurang walaupun sudah meminum obat tersebut. Selain itu keluhan fisik seperti payudara terasa sakit dan bengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit perut, mual,

---

<sup>9</sup> Santina T dkk, "dysmenorrhoea and menstrual experiences among lebanese female adolescents". *East mediterr health j.* 2022 Aug; 18(8): 857--63

muntah, diare atau sembelit, masalah kulit seperti jerawat bahkan gampang lelah. kemudian saat menstruasi datang pada hari pertama disertai nyeri haid, kram dibagian bawah perut yang biasanya menyebar kebagian belakang kaki, pangkal paha, dan bagian luar alat kelamin perempuan akan mengalami kram.<sup>10</sup>

Kestabilan emosi merupakan kemampuan individu dalam memberikan respon yang memuaskan dan kemampuan dalam mengendalikan emosinya sehingga mencapai suatu kematangan perilaku. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi akan mempunyai penyesuaian diri yang baik, untuk menjalani hidup sehari-hari remaja tidak hanya memiliki emosi, namun juga harus dapat mengendalikan emosinya sendiri, agar tetap bisa berinteraksi baik dengan lingkungan sekitar, remaja yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi dirinya sendiri, bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi, proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses kestabilan emosi.<sup>11</sup>

Faktor kestabilan emosi menurut Hurlock, Morgan dan King ; faktor pribadi meliputi hal-hal yang berkaitan secara langsung dengan individu itu sendiri seperti: kondisi diri secara fisik, pembawaan, suasana

---

<sup>10</sup> Dwi Anna Khoerunisya, “*Hubungan Regulasi Emosi Dengan rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja*”, Universitas Negri Semarang (2015). No 3

<sup>11</sup> Harmathilda H. Soleh, “*Do’a Dan Dzikir Dalam Mengingatn Kecerdasan Emosi*”, (*Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 2 No. 1 2016) 33

hati dan pengalaman yang dimiliki individu untuk memberikan respon emosi terhadap lingkungan.<sup>12</sup>

Nyeri haid sangat berpengaruh pada kestabilan emosi, salah satu Al-Qur'an yang berkaitan dengan kestabilan emosi di mana dijelaskan bahwa Allah mencintai orang yang mampu menahan amarahnya termasuk juga dalam menahan amarah pada saat nyeri haid.

Adapun Al-Qur'an tersebut adalah :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : *(Orang yang bertakwa yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan," (Q.S. Ali 'Imran: 134).*<sup>13</sup>

Di buktikan dalam studi pendahuluan yang di lakukan peneliti dengan menggunakan metode wawancara dengan remaja awal yang sudah mengalami nyeri haid. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang di lakukan peneliti di sekolah, terdapat siswi yang mengalami nyeri haid, siswi mengatakan bahwa pada saat nyeri haid pertama datang ia tidak masuk sekolah, mengalami kram bagian perut, *mood swing*, sakit kepala, sakit daerah payudara, mengurung diri di kamar dan menghindari aktivitas lain yang bisa mengakibatkan nyeri bertambah parah dan juga bisa meminum obat Pereda rasa nyeri.

---

<sup>12</sup> Dica Pramarti Aprikiani, Salmah Lilik, dkk " *Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Wanita Perokok Usia Dini Awal di Kecamatan Jebres Surakarta*", Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. 87

<sup>13</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Kemenag* (Jakarta Timur: Lajnah Pentashihan mushaf Al – Qur'an, 2022), h. 3

*Jadi misal ulun mengalami nyeri haid, ulun bisa kada masuk sekolah, karena kadang parut ulun sakit kram, sakit kepala, sakit daerah payudara dan kadang mood ulun kada menentu dan jua kalo kada masuk sekolah dirumah mengurung diri diam di kamar dan menghindari aktivitas yang berat, paling ulun di rumah berabab, kadang bisa jua ulun minum obat Pereda nyeri gasan mengurangkan rasa nyerinya.<sup>14</sup>*

Hal serupa juga di alami oleh siswi yang lain di MAN 2 Kota Banjarmasin, yang mana mereka juga mengalami nyeri haid yang parah. Siswi mengatakan bahwa ia mengalami nyeri haid yang bisa mengakibatkan pingsan, sakit kepala sakit daerah payudara, sakit sendi tubuh, *Mood Swing* dan bahkan tidak masuk sekolah,

*Ulun rancak kalo nyeri haid bisa pingsan di sekolah, makanya kalo nyeri haid ulun bisa kada sekolah karna menghindari pingsan tadi, sakit kepala, sakit bagian ari-ari kadang kram, payudara rasa bangkak, awak sakitan, suasana hati ulun berubah-ubah, kalo di rumah ulun bisa istirahat berabab di kamar, minum obat Pereda nyeri jua supaya kada tapi berasa sakitnya.<sup>15</sup>*

Oleh karena itu berdasarkan riset singkat diatas peneliti tertarik pada nyeri haid (*Dismenore*) yang menjadi variabel independen yang mempengaruhi variabel terikatnya yaitu kestabilan emosi. Lokasi ini dipilih bukan tanpa alasan, melainkan karena dari hasil wawancara yang dilakukan diketahui jumlah siswi perempuan di MAN 2 Kota Banjarmasin ini merupakan jumlah lumayan banyak dibandingkan sekolah lain, yang ada di Banjarmasin. Serta berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan di ketahui juga jumlah siswi yang mengalami nyeri haid bisa di

---

<sup>14</sup> Subjek AS & AA, "Wawancara Pribadi", MAN 2 Kota Banjarmasin 25 september 2022

<sup>15</sup> Subjek W, "Wawancara Pribadi", MAN2 Kota Banjarmasin 25 september 2022

katakana banyak sehingga hal ini juga menjadi masalah bagi kesehatan siswi di MAN 2 Kota Banjarmasin.

Jadi berdasarkan pemaparan yang sudah disampaikan tadi, peneliti ingin melihat bagaimana “ Pengaruh kondisi saat nyeri haid (*Dismenore*) terhadap kestabilan emosi pada Remaja Awal di MAN 2 Kota Banjarmasin“.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan bermakna menyatakan atau menyampaikan sesuatu secara ringkas dan tegas. Sedangkan masalah berarti persoalan atau sesuatu yang harus dipecahkan dan diselesaikan. Jadi, rumusan masalah adalah menyimpulkan suatu persoalan secara ringkas dan tegas agar dapat diselesaikan.<sup>16</sup> Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Tingkat nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja awal di MAN 2 Kota Banjarmasin ?
2. Bagaimana tingkat kestabilan emosi pada remaja awal di MAN 2 Kota Banjarmasin ?
3. Apakah ada pengaruh kondisi saat nyeri haid (*Dismenore*) terhadap kestabilan emosi pada remaja awal di MAN 2 Kota Banjarmasin ?

---

<sup>16</sup> Gunawan, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia : dilengkapi EYD ( Ejaan Yang Disesuaikan )*.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja awal. di MAN 2 Kota Banjarmasin
2. Untuk mengetahui tingkat kestabilan emosi pada remaja awal di MAN 2 Kota Banjarmasin
3. Untuk mengetahui pengaruh kondisi saat nyeri haid (*Dismenore*) terhadap kestabilan emosi pada remaja awal di MAN 2 Kota Banjarmasin.

### **D. Signifikansi Penelitian**

Penelitian berharap dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa :

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis Secara umum dalam hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengembangkan ilmu psikologi pada umumnya, khususnya psikologi klinis dalam mengkaji nyeri haid pada kestabilan emosi terhadap remaja awal. Mengingat pentingnya kestabilan emosi dalam proses interaksi. Secara khusus, penelitian ini memberikan kontribusi pada dunia sosial dan klinis berupa pengetahuan mengenai apakah ada pengaruh kondisi saat nyeri haid (*Dismenore*) terhadap kestabilan emosi pada remaja awal.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis bagi remaja terkhusus pada remaja awal, orang tua, dan masyarakat, Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan bacaan yang ditujukan pada orang-orang yang ingin mengetahui tentang pengaruh nyeri haid terhadap kestabilan emosi pada remaja awal, terutama saat mengalami nyeri haid untuk meringankan nyeri haid di butuhkan kestabilan emosi. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai salah satu bahan acuan yang dapat membantu remaja awal untuk meminimalisasi timbulnya nyeri haid (*Dismenore*) yang lebih hebat.

## E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penentuan konstruk sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Variabel adalah segala sesuatu yang dapat diberi berbagai macam nilai. Variabel dapat diukur dengan berbagai macam nilai tergantung pada konstruk yang diwakilinya, yang dapat berupa angka atau berupa atribut yang menggunakan ukuran atau skala dalam suatu penilaian.<sup>17</sup> Adapun definisi operasional dengan tujuan untuk mengurangi keaburan makna, kemudian definisi operasional yang peneliti sajikan sebagai berikut:

---

<sup>17</sup> Andrew Gusti Binalay, dkk. "Pengaruh Sikap, Norma Subjektif dan Motivasi Terhadap Minat Beli Secara Online Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di Manado", *Jurnal EMBA*, Vol.4 No.1 ( 2016 ), 395-406

## 1. Nyeri Haid ( *Dismenore* )

Menurut Melzack dan Wall, nyeri haid (*Dismenore*) yang memiliki respon terhadap pengalaman subjektif yang terkait dengan cedera atau *patologi somatik* lainnya yang mengaktifkan reseptor rasa sakit dan serat yang mengirimkan pesan secara langsung ke otak melalui sumsum tulang belakang, nyeri haid atau memiliki istilah *dismenore* yang dimana menggambarkan keluhan nyeri kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang mengalami nyeri haid.<sup>18</sup>

Nyeri haid merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut, nyeri haid memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. *Dismenore* merupakan nyeri yang dirasakan mulai dari tingkat ringan sampai yang cukup berat.<sup>19</sup> Nyeri haid akan diukur dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Melzack yaitu sensoris diskriminatif, afektif motivasional, kognitif evaluatif dan temporal.<sup>20</sup>

Jadi nyeri haid yang dimaksud peneliti dipenelitian ini adalah suatu nyeri haid yang sangat mengganggu aktivitas siswi disekolah dan di

---

<sup>18</sup> Melzack,R., & Wall, P, “*Pain Management*” (USA: Elsevier Limited, 2003), 1

<sup>19</sup> Nanda Eka Putri, dkk. “ Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak “, *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* (JNIK) LP2M Unhas, Vol. 3 Edisi.2 (2020), 29

<sup>20</sup> Lailatul Musyata’ah, “*Hubungan Antara Coping Agama Dengan Nyeri Haid pada Remaja*”,(Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2018) 21-22

luar sekolah, bagaimana cara siswi mengurangi rasa nyeri yang berlebih pada saat di sekolah atau di luar sekolah.

## 2. Kestabilan Emosi

Menurut Schneiders, kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain.<sup>21</sup>

Kestabilan emosi menurut Harlock, mengemukakan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati lainnya. Hal ini didukung oleh Chaplin yang menerangkan bahwa yang dimaksud dengan kestabilan emosi karakteristik yang mempunyai control emosi yang baik.<sup>22</sup>

Kestabilan emosi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kestabilan emosi yang dialami oleh siswi saat nyeri haid datang. Kestabilan emosi ini diukur dengan menggunakan skala kestabilan emosi berdasarkan teori dari Schneiders dengan menggunakan tiga aspek yaitu adekuasi emosi, kematangan emosi dan control emosi.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Schneiders, Alexander A, "Personal Adjustment and Mental Health", (New York: Holt Rinehart and Winston, *Internet Archive Book*), 67

<sup>22</sup> Schneiders, Alexander A, "Personal Adjustment and Mental Health", (New York: Holt Rinehart and Winston, *Internet Archive Book*),

<sup>23</sup> Alfikri, Fahmi, dkk. "hubungan Kestabilan Emosi dengan Konsep Diri pada Jamaah Pengajian Haqqul Amindi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*. Vol. 4, No. 1, (2015), h. 45

### 3. Remaja awal

Menurut Hurlock, remaja awal berada pada rentangan usia 12 sampai 17 tahun, Pada masa remaja awal kontrol terhadap diri sendiri bertambah sulit sehingga remaja mudah marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Cara-cara yang kurang wajar tersebut dapat terjadi seperti perilaku yang lebih agresif, memberontak, menunjukkan kemarahan dengan emosi yang meledak-ledak.<sup>24</sup>

Remaja awal terkhusus pada perempuan fase dimana nyeri haid itu hadir, merupakan satu periode dimana remaja benar-benar telah siap secara biologis, sehingga nyeri haid pertama menduduki satu eksistensi psikologis yang unik, bisa mempengaruhi sekali persepsi remaja awal terhadap realitas hidup baik pada masa remaja yang sedang dialami maupun masa dewasa. Adapun gejala psikologis akibat nyeri haid adalah kecemasan dan ketakutan yang kuat oleh keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut. Selanjutnya, gejala psikologis yang lain adalah munculnya kebingungan dan kesedihan yang dirasakan remaja saat nyeri haid itu hadir.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Ida Ayu Ratih Tricahyani, Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar", *Jurnal (Psikologi Udayana* 2016, Vol. 3, No. 3), 542-550

<sup>25</sup> Hesti Nurlaeli, Maman Herman dkk, "Pengetahuan Dan Psikologi Anak Sd Kelas Atas Saat Menghadapi Menstruasi Pertama Kali". Universitas Galuh Ciamis, Volume X, Nomor 1, ( Januari – Juni 2021 ). Hal 58-59

## F. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang di tulis oleh Dwi Anna Khoerunisya dari Universitas Negri Yogyakarta yang di publikasikan pada tahun 2015 dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja”. Data penelitian diambil menggunakan skala nyeri haid dan skala regulasi emosi. Skala nyeri haid terdiri 10 item dengan koefisien validitas antara 0,422 sampai 0,693 dan koefisien alpha cronbach reliabilitas skala nyeri haid adalah 0,746. Sedangkan skala regulasi emosi terdiri 40 item (31 item valid dan 9 item tidak valid) dengan koefisien validitas antara 0,320 sampai 0,756, sedangkan koefisien alpha cronbach reliabilitas adalah 0,879. Data penelitian di analisis dengan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara antara regulasi emosi dengan nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja (nilai  $r = -0,489$  dengan  $p < 0,01$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan nyeri haid. Jika regulasi emosi tinggi maka nyeri haid yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya. Remaja yang memiliki regulasi emosi tinggi akan lebih sedikit mengalami nyeri haid. Disarankan remaja dapat mengatur atau mengontrol emosinya saat mentruasi, karena regulasi emosi yang

buruk dapat membuat nyeri yang dirasakan saat haid akan semakin hebat.<sup>26</sup>

2. Jurnal Artikel yang di tulis oleh Ericka Hardyanti, Dari STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, dengan judul “ Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri “, Hasil dari pencarian Literature Review menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja (nilai  $r = -0,489$  dengan  $p < 0,01$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan nyeri haid. Jika regulasi emosi tinggi maka nyeri haid yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya. Regulasi emosi sendiri lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya. Kemunculan kondisi tersebut akan memperparah nyeri haid apabila tidak dapat mengontrol emosinya yang muncul saat nyeri haid.<sup>27</sup>
3. Jurnal artikel yang di tulis oleh Siti Hardiyanti, Fitriani, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, S1 Keperawatan, di publikasikan pada tahun 2020, dengan judul " Hubungan Regulasi emosi dengan Dysmenorea pada Remaja Putri Di SMKN 6 Jenepono ". Hasil Analisa dijelaskan bahwa responden yang menjawab (*Regulasi emosi*) yang sesuai serta desminore yang baik sebanyak 10 orang (76,9%),

---

<sup>26</sup> Dwi Anna Khoerunisya, “*Hubungan Regulasi Emosi Dengan rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja*”, Universitas Negri Semarang (2015). Hal 59

<sup>27</sup> Ericka Hardyanti, “ *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid ( Dismenore ) Pada Remaja Putri* “, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang. Hal 31

responden yang menjawab sangat sesuai (*Regulasi emosi*) dengan desminore baik sebanyak 1 orang (7,7%), responden yang menjawab tidak sesuai (*Regulasi emosi*) dengan desminore sebanyak 2 orang (15,4%), Sedangkan Desminore kurang baik dengan regulasi emosi sesuai sebanyak 5 orang (29,4%), responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi emosi sangat sesuai sebanyak 4 orang (23,5%), responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi tidak sesuai sebanyak 6 orang (35,3%), dan responden yang memiliki desminore kurang baik dengan regulasi emosi yang sangat tidak sesuai sebanyak 2 orang (6,7%). Uji statistik dengan menggunakan uji chi-square di peroleh nilai  $p = 0,016$  yang artinya lebih kecil dari pada  $\alpha (0,05)$ . Dengan demikian hipotesis penelitian dinyatakan diterima, berarti ada hubungan regulasi emosi dengan *dismenore* primer pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Spearman rank hasil analisis hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto, didapatkan nilai signifikan 0,015 ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ) artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.<sup>28</sup>

4. Jurnal artikel yang di tulis oleh Eliza, Dita Heryani, Amira Esti, sekolah tinggi STIKes Nan Tongga Lubuk Alung, di publikasikan pada tahun 2020 dengan judul " Hubungan Nyeri Haid (*Disminorea*) dengan

---

<sup>28</sup> Sitti Hardiyanti, Fitriani, " Hubungan Regulasi Emosi Dengan Dysmenorea Pada Remaja Puti Di Smkn 6 Jeneponto ", *Jurnal Kesehatan*, Vol.XII No.2 (Desember:2020), h. 1

Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung ". Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan nyeri haid (*disminorea*) dengan regulasi emosi diketahui bahwa dari 43 responden yang mengalami nyeri ringan, sebanyak 53,5% memiliki regulasi emosi baik dan 46,5% memiliki regulasi emosi buruk. Sedangkan dari 22 responden yang mengalami nyeri sedang, 13,6% memiliki regulasi emosi baik dan 86,4% memiliki regulasi emosi buruk. Sementara dari 6 responden yang mengalami nyeri berat, terdapat 33,3% memiliki regulasi emosi baik dan 66,7% memiliki regulasi emosi buruk. Hal ini berarti bahwa responden yang memiliki regulasi emosi baik, memiliki tingkat nyeri ringan pada saat mengalami nyeri haid. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji chi-square diketahui nilai  $p = 0,008$  ( $p < \alpha$ ),  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan nyeri haid (*disminorea*) dengan regulasi emosi pada remaja di SMPN 1 Lubuk Alung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dwi Anna Khoerunisya yang mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan nyeri haid pada remaja dengan (nilai  $r = -0,489$  dengan  $p < 0,01$ ).<sup>29</sup>

5. Skripsi yang di tulis oleh Prita Yuliana Irnawati, dari Universitas Fakultas Kedokteran jurusan Bidan Pendidik pada tahun 2014 dengan judul "Hubunga Antara Kestabilan Emosi Dengan Gangguan Nyeri Haid Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Fk Uns". Teknik pengumpulan data menggunakan skala kestabilan emosi dan gangguan

---

<sup>29</sup> Nanda Eka Putri, Wilson, dkk. " Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak ", *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* (JNIK) LP2M Unhas, Vol. 3 Edisi.2 (2020), h. 51

nyeri haid. Teknik analisis data menggunakan Korelasi Pearson Product Moment. Hasil: Tingkat kestabilan emosi pada kategori cukup dengan rerata empirik 98.85 dan gangguan nyeri haid pada kategori sedang dengan rerata empirik 11.57. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kekuatan korelasi ( $r$ ) = -0.312;  $p=0.003$ . Hal ini berarti bahwa ada hubungan negatif antara kestabilan emosi dengan gangguan nyeri haid pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan FK UNS dengan kekuatan lemah. Sumbangan efektif kestabilan emosi terhadap gangguan nyeri haid adalah 9.37%. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara kestabilan emosi dengan gangguan nyeri haid pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan FK UNS.<sup>30</sup>

#### **Perbedaan penelitian terdahulu dengan rencana penelitian.**

Perbedaan penelitian terdahulu dengan rencana penelitian terletak pada responden penelitian. Perbedaan penelitian juga terletak pada variabel penelitian, penelitian terdahulu lebih banyak meneliti tentang regulasi emosi dengan rasa nyeri haid dan subjeknya pada remaja saja. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus untuk meneliti variabel Kestabilan emosi yang dikaitkan dengan variabel nyeri haid dan subjeknya lebih berfokus pada remaja awal. Perbedaan juga terletak pada metode analisis, penelitian terdahulu menggunakan teknik analisis random *sampling*, *product moment* dan *cross sectional*,

---

<sup>30</sup> Prita Yuliana Irnawati, "Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Fk Uns", UNS F.Kedokteran (2014)

sedangkan rencana penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian yang tidak dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.<sup>31</sup> Kemudian peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

#### 1. Hipotesis Alternative (Ha)

Terdapat pengaruh kondisi saat nyeri haid (*Dismenore*) terhadap kestabilan emosi pada remaja awal di MAN 2 Kota Banjarmasin.

#### 2. Hipotesis Nul (Ho)

Tidak terdapat pengaruh kondisi saat nyeri haid (*Dismenore*) terhadap kestabilan emosi pada remaja awal di MAN 2 Kota Banjarmasin.

### **H. Sistematika Penulisan**

1. Bab I yaitu pendahuluan, berisi pemahaman latar belakang masalah dengan alasan peneliti mengangkat penelitian ini, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.

---

<sup>31</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Peneti Alfabeta, 2018).

2. Bab II Yaitu membahas tentang kajian teori yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah objek kajian yang dikaji dari Nyeri Haid (*Dismenore*) dan Ketsyabilan emosi.
3. Bab III yaitu metode penelitian, berisi penjabaran mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran dan analisis data.
4. Bab IV yaitu penelitian dan pembahasan, berisi pemaparan mengenai laporan hasil penelitian, pembahasan dan analisis mengenai masalah dalam penelitian.
5. Bab V yaitu penutup, berisi simpulan penelitian dan rekomendasi dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah di uraikan dalam penelitian ini.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Hamdan dkk., *Pedoman Karya Ilmiah*, Edisi 2021 (Banjarmasin: Universitas Islam Antasari Banjarmasin, t.t.).