

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **Latar Belakang Masalah**

Mappiaer menyatakan (Ali dan Asrori, 2011) masa usia remaja adalah 12-21 tahun untuk perempuan dan 13-22 tahun untuk laki-laki. Masa muda adalah suatu masa pertumbuhan manusia yang sangat penting, yang diawali dengan pematangan organ fisik (seksual) sehingga dapat bereproduksi (Yusuf 2004). Banyak tren perkembangan yang khas terjadi secara biologis pada pria dan wanita. Emosionalitas remaja merupakan tahap perkembangan psikologis yang penting terutama pada organ reproduksi yang mempengaruhi perkembangan perasaan dan dorongan emosi yang belum pernah dialami sebelumnya (Yusuf, 2017). Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang tidak melakukan hal ini dari emosinya, terkadang ia juga harus mengendalikan emosi batinnya untuk berkomunikasi dengan lingkungannya.

Jika seorang remaja bisa mengendalikan emosinya, maka ia bisa mendatangkan kebahagiaan dalam hidupnya, bukan karena ia tidak memiliki emosi, melainkan karena ia cenderung memahami dan mengendalikan emosi. Emosi sebagai keadaan gairah melibatkan perubahan sadar yang bersifat mendalam, yang diakibatkan oleh perubahan perilaku. Salah satu perubahan perilaku yang menyebabkan regulasi emosi adalah rasa sakit (Hardayanti, 2020).

Nyeri pada siklus menstruasi disebut dengan dismenore, dan kondisi ini biasanya terjadi pada periode panjang pertama dan kedua. Tandanya adalah rasa tertekan atau nyeri terus-menerus di bagian tengah perut bagian bawah, terkadang nyeri juga menjalar hingga ke punggung, disertai sakit kepala, mual, dan muntah. (Rizal Fadli, 2020). Nyeri merupakan suatu sensasi tidak menyenangkan akibat suatu cedera atau gambaran keadaan cedera aktual atau potensial. Penyebabnya adalah kadar hormon dalam tubuh wanita berubah sehingga mempengaruhi kondisi fisik dan lingkungan remaja putri beberapa hari sebelum menstruasi atau bisa juga dikatakan sebagai premenstrual disorder (PMS). Perubahan hormonal saat menstruasi juga dapat menimbulkan efek samping pada wanita yang biasanya berlangsung 1-3 hari. Gejala dan efek samping saat menstruasi antara lain nyeri perut, ketegangan pada perut,

nyeri pada daerah panggul, punggung bawah, paha bagian dalam, migrain, mual dan berlari (NT Malinda, 2017).

Menstruasi merupakan proses pembersihan rahim dari sel-sel mati akibat sel yang tidak dibuahi atau sel akibat kehamilan. Menstruasi kebanyakan dimulai pada usia remaja atau wanita usia 12-13 tahun, namun ada juga yang mengalaminya lebih awal yaitu pada usia satu tahun. 8 tahun atau lebih, yaitu pada usia 18 tahun. Menstruasi berhenti dengan sendirinya ketika seorang wanita berusia 40-50 tahun, yakni. menopause (Sukarni dan Margareth, 2013). Menstruasi merupakan bagian normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita sehat selama masa pubertas dan pada akhir masa reproduksi. Siklus menstruasi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seperti nyeri pada kaki dan pinggang, serta sakit kepala yang berlangsung selama beberapa jam yang dapat berujung pada kram perut dan nyeri perut yang sering disebut kram menstruasi.

Nyeri haid merupakan kelainan fisik yang sangat terlihat ketika wanita mengalami nyeri haid/kram perut (Lestari, T 2011). Ada beberapa jenis nyeri yang berhubungan dengan dismenore, mulai dari nyeri hebat, mual/muntah, dan hot flashes, dan biasanya terjadi secara bersamaan (Verawaty dan Rahayu, 2012). Dismenore merupakan bagian normal dari siklus menstruasi yang biasanya diawali dengan keluarnya darah selama 32-48 jam (Ernawati Sinaga, 2017).

Pada dasarnya semua wanita mengalami kram menstruasi dan biasanya terjadi sebulan sekali. Dismenore primer merupakan dismenore yang mulai dirasakan pada awal menstruasi dan tidak terdeteksi adanya kelainan pada rahim atau organ lainnya (Irianto, 2015). Dismenore primer yaitu suatu keadaan yang berkaitan dengan siklus ovulasi. Dismenore primer biasanya terjadi 6-12 bulan setelah permulaan menstruasi, saat ovulasi dimulai (Lowdermilk, 2013). Dismenore primer disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dan faktor psikogenetik (Kowalak, 2011) dan sering terlihat pada usia 16 hingga 25 tahun, dengan puncaknya pada usia 17 hingga 20 tahun (Jacob et al, 1990: 5). Karya tersebut (Muntari 2014) menyatakan bahwa “nyeri haid atau dismenore disebabkan oleh adanya rangsangan nyeri pada setiap orang. Nyeri haid yang hebat biasanya terjadi pada remaja yang mengalami rasa cemas, tegang dan gelisah.

Dismenore adalah nyeri yang diawali dengan kram rahim dan berlanjut pada saat haid ( Saryono, 2009. Dismenore umumnya berlangsung 2-3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai puncak tertingginya pada usia 15-25 tahun (Simanjuntak, 2008). Setiap individu

mengalami reaksi yang berbeda terhadap nyeri. Jika nyerinya hebat ditandai dengan mual, muntah, diare, pusing, sakit kepala, sampai pingsan dan mudah tersinggung (Anurogo, 2011).

Nyeri haid disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini menyebabkan kontraksi rahim dan penyempitan pembuluh darah. Aliran darah ke rahim berkurang, sehingga rahim tidak menerima cukup oksigen sehingga menimbulkan rasa sakit. Intensitas nyeri yang berbeda dipengaruhi oleh gambaran individu mengenai nyeri, pendapat dan pengalaman nyeri (Kelly, 2007).

Adanya dismenore sangat mempengaruhi fungsi wanita khususnya remaja. Menurut Prawiroharjo (2008), wanita penderita dismenore tidak mampu melakukan aktivitas normal sehingga memerlukan obat resep. Kondisi ini menyebabkan menurunnya kualitas hidup perempuan, misalnya siswa yang menderita dismenore tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajarnya melemah karena rasa sakit yang dialaminya. Selain dampak yang disebutkan di atas, konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan juga dapat berperan dan menimbulkan perasaan tidak menyenangkan dan dengan cepat berkembang menjadi masalah serius dengan segala kemarahan yang menyertainya.

Konflik emosional, ketegangan dan kecemasan mempengaruhi keterampilan dan kemampuannya. Keterampilan dan kemampuan yang dimaksud bersifat luas, meliputi keterampilan pribadi, yang meliputi: keterampilan mengenali diri (self-awareness) dan berpikir rasional (thinking skill), keterampilan sosial (social skill), keterampilan akademik (academic skill) dan keterampilan vokasi ( keterampilan profesional). Akibat dismenore, aktivitas belajar menjadi terganggu, kemampuan konsentrasi melemah atau bahkan tidak ada, konsentrasi melemah dan fungsi penderita dismenore terganggu (Calis, 2011).

Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar tahun 2010, mayoritas dari 68 persen perempuan di Indonesia berusia antara 10 dan 59 tahun. Haid yang paling tidak teratur terjadi di Gorontalo (23,3%) dan paling sedikit di Sulawesi Tenggara, yaitu 8,7%. Gangguan menstruasi yang tidak teratur sering terjadi pada 17,4% pada usia 45-49 tahun dan 17,1% pada usia 50-54 tahun pada masa menopause. Gangguan menstruasi tidak teratur terjadi di usia 17-29 tahun juga 30-34 tahun cukup tinggi yaitu 16,4%. Wanita berusia 10 hingga 59 tahun juga melaporkan sejumlah alasan mengapa siklus menstruasi mereka tidak teratur, antara lain gangguan mental dan stres mental sebesar 5,1 persen.

Prevalensi dismenore cukup tinggi di Indonesia, dimana sekitar 50% wanita di seluruh dunia mengalami kram menstruasi pada siklus haidnya. Studi epidemiologi di

Swedia menunjukkan dampaknya 80% remaja usia 19-21 tahun dengan dismenore mengalami nyeri haid (Widjanarko, 2007).

Di Amerika prevalensinya kurang lebih 60%, sedangkan di Indonesia nyeri dismenorea dialami oleh kurang lebih 55% wanita usia subur (Proverawati, 2009). Terdapat 56.598 remaja putri usia subur berusia 10-24 tahun yang tinggal di wilayah Jawa Timur. Sedangkan penderita dismenore yang berkunjung ke ruang bersalin sebanyak 11.565 orang (1,31%) BPS Provinsi Jawa Timur, 2010 dalam Yulius, 2013). Di lingkungan mahasiswa malang, 58% dan 20% tidak dapat mengikuti perkuliahan karena mengalami dismenore. Dari pengaruh tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami nyeri haid masih sangat tinggi dan hal ini menghambat aktivitas remaja salah satunya nyeri.

Pada tahun 2013, angka kejadiannya sebanyak 1.769.425 (90%) wanita yang merasakan nyeri menstruasi, dimana 10-15% diantaranya merasakan nyeri menstruasi berat. Dismenore primer juga dapat menyebabkan mual dan muntah (mual dan muntah, sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, ketidakstabilan emosi saat menstruasi, hingga pingsan (Reeder dan Koniak, 2011). Nyeri menstruasi merupakan penyakit yang banyak diderita wanita. dampak yang besar bagi kesehatannya Dampak kram menstruasi dikaitkan dengan risiko kerugian finansial yang serius akibat pengobatan, perawatan medis dan berkurangnya aktivitas, salah satunya adalah siswi yang menderita dismenore primer tidak mampu berkonsentrasi saat belajar. Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris menunjukkan bahwa 10% anak usia sekolah tidak dapat mengikuti kelas selama 1-3 hari dalam sebulan karena nyeri haid (Anugroho, 2015). Di Amerika Serikat pada tahun 2012, 59,7% wanita usia 12-17 tahun mengalami dismenore primer, 49% mengalami nyeri ringan dan 37% mengalami nyeri berat.

Informasi tentang menstruasi yang bertujuan untuk membantu remaja putri yang karena berbagai sebab tidak mempunyai kesempatan untuk membaca fikih Islam secara rutin dan detail. Selain informasi terkait menstruasi yang bersifat syariah, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai implikasi kesehatan dari praktik manajemen menstruasi dan hubungan antara situasi sosial perempuan dan remaja serta kesehatan mental/emosional mereka. Dalam fikih Islam, konsep menstruasi disebut juga dengan “menstruasi”. Menstruasi merupakan Masdar dari ha-dha, yahi-dhu, haidon, misalnya hadlatil mar'atu seorang wanita yang sudah haid). Menurut konsep Islam, haid adalah darah yang keluar dari rahim seorang wanita pada saat ia sehat, bukan pada saat ia melahirkan atau sakit. Dan darahnya keluar pada waktu tertentu. Emosi merupakan hal-hal yang mempengaruhi fungsi

tubuh (Yosep dan Sutini 2014). Saam dan Wahyuni, 2012, emosi adalah perlakuan yang dialami seseorang sebagai respons kepada suatu peristiwa dalam situasi tertentu.

Emosi mempunyai unsur pengalaman fisiologis, kognitif, perilaku, dan subjektif. Mood ialah kondisi emosional yang mencakup berbagai gangguan psikologis, fisik, juga perilaku yang terkait dengan efek perubahan suasana hati (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2010). Chaplin (2011) menyimpulkan bahwa emosi adalah keadaan tubuh yang terjaga yang melibatkan perubahan secara sadar, yang sifatnya mengarah pada perubahan perilaku. Biasanya peristiwa ini dianggap sebagai momen yang sulit bagi orang itu sendiri. Regulasi emosi merupakan tahapan kompleks yang berperan dalam mengawali, menyela, atau memanipulasi emosi individu dalam merespons situasi tertentu (Gross, Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017). Regulasi emosi diartikan sebagai pengembangan ekspresi emosi, perasaan, peristiwa, atau orang yang dirasakan individu. Karena regulasi emosi adalah tentang proses regulasi emosi itu sendiri, bukan bagaimana emosi mengatur situasi lain (Gross, 2014).

Fase pengaturan emosi juga dapat bersifat langsung atau terkendali, sadar atau tidak sadar, dan dapat berdampak pada proses rangsangan emosi. Emosi yaitu suatu proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus-menerus selama pengaturan emosi, sehingga menimbulkan perubahan “dinamika atau permulaan emosi”, besaran, durasi, yang menyeimbangkan respons seseorang terhadap suatu peristiwa atau fisiologi (Thompson, 1990). Regulasi emosi mampu menurunkan, mempertahankan, atau mempertahankan emosi, tergantung tujuan seseorang. Regulasi emosi lebih mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengontrol juga mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut dalam aktivitas keseharian. Sebaliknya, regulasi emosi merupakan hasil dari stabilitas emosi yang diterapkan individu baik melalui tindakan maupun perilakunya.

Fase awal merupakan fase dimana perkembangan emosi (tinggi rendahnya) berlangsung terus menerus (Roseblum dan Lewis Santrockis, 2007).

Di awal masa remaja, mereka mungkin tampak sebagai individu yang paling bahagia pada saat yang sama, dan kemudian emosi juga merupakan tindakan atau kendali atas pikiran, perasaan, keinginan, keadaan pikiran yang intens dan penuh badai. Menurut Goleman (1995). menunjukkan bahwa emosi dan psikologi serta rangkaianannya cenderung beroperasi lebih jauh. Bentuk strategi regulasi emosi juga ada dua, yaitu reappraisal dan supresi,

dimana reappraisal merupakan jenis strategi penekanan yang berfokus pada perhatian yang merupakan wujud dari strategi yang berfokus pada respons.

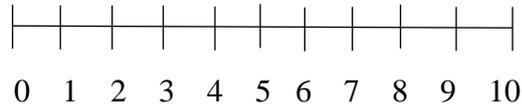
Meskipun remaja mempunyai banyak masalah, Offer et al. (2012) mengungkapkan bahwa pemahaman konsep diri dari berbagai negara mengungkapkan bahwa kurang dari 73% remaja menunjukkan citra diri yang sehat. Masa muda merupakan fase pencarian jati diri, tujuan dan tujuan hidup. Generasi muda dapat beradaptasi dengan menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mampu melakukan perilaku yang sangat baik apabila dapat menikmati kehidupan yang bermakna (Erfiana, 2013). Namun remaja tidak identik dengan hal-hal yang buruk, remaja banyak melakukan hal-hal yang baik, salah satunya adalah perilaku pergaulan. Sebagian besar remaja masih peduli terhadap lingkungan sosialnya dan bersedia menjadi sukarelawan.

Pada masa ini remaja biasanya mempunyai energi yang tinggi seperti emosi yang meluap-luap, sedangkan kontrol diri masih belum maksimal (Ali dan Asrori 2011). Untuk menjalani kehidupan keseharian, seseorang tidak hanya mempunyai emosi saja, namun ia harus mampu mengendalikan emosinya agar mampu merasa nyaman secara sosial dengan lingkungan sekitarnya. Salamah (2008) berpendapat bahwa remaja yang mampu mengendalikan emosinya akan menciptakan kebahagiaannya sendiri, Garisson mengungkapkan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan terletak pada tidak adanya ledakan emosi, melainkan pada mampu memahami dan mengendalikan milik emosinya.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada remaja putri pada rentan usia 17-21 tahun dengan menggunakan metode melalui penyebaran kuesioner yang berjumlah 22 item kepada 35 remaja putri. Studi awal ini memakai metode kuesioner dari 2 variabel, untuk skala regulasi emosi menggunakan skala yang merujuk pada alat ukur yang telah dibuat oleh Dwi Anna Khoerunnisya (2015) yang mengadaptasi alat ukur Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari teori regulasi emosi yang dikemukakan Gross (2007). Lalu untuk skala nyeri menstruasi (dismenore) peneliti menggunakan skala yang merujuk juga pada alat ukur yang telah dibuat oleh Dwi Anna Khoerunnisya (2015) yang mengadaptasi alat ukur Numerical Rating Scale (NRS) 0-10 menurut Potter & Perry (2005).

Untuk skala 0 menunjukkan tidak nyeri, skala 1-3 menunjukkan nyeri ringan, skala 4-6 menunjukkan nyeri sedang, dan untuk skala 7-10 menunjukkan nyeri berat. (Potter & Perry, 2005). Skala nyeri menggunakan NRS (Numerical Rating Scale)

### Skala nyeri menggunakan NRS (*Numerical Rating Scale*)



Dari hasil studi pendahuluan yang sudah diteliti didapatkan hasil sebagai berikut : Pada studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan mendapatkan hasil menunjukkan skala nyeri menstruasi yang dirasakan oleh 35 orang subjek remaja putri merasakan nyeri menstruasi ringan serta nyeri menstruasi berat diantaranya 6-10 skala nyeri. Untuk hasil pada regulasi emosi didapatkan bahwa ketika merasa letih akibat menstruasi, responden menarik nafas dalam serta menghembuskan nya perlahan sebagai metode untuk menenangkan diri dari rasa nyeri haid yang sedang dirasakan, dengan hasil nilai 114. Lalu responden juga saat merasakan stress akibat menstruasi, responden membayangkan suatu yang menyenangkan dengan hasil nilai 105. Dan untuk yang terakhir ada dua hasil pada nilai 103 diantaranya responden mampu mengatakan sebab kemarahan dengan bahasa yang lembut meski dalam keadaan ketika terjadinya menstruasi dan responden mampu memahami pembicaraan orang lain disaat mood sedang tidak baik agar tidak menjadi perselisihan.

Hasil penelusuran beberapa majalah yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Regulasi emosi sendiri lebih pada pencapaian keseimbangan emosi individu baik melalui sikap maupun perilakunya. Mengalami keadaan ini membuat kram menstruasi semakin parah jika Anda tidak mampu mengendalikan emosi yang muncul saat haid. Untuk mampu mengendalikan emosi Anda, yaitu. lakukan olahraga ringan atau yoga, selalu berpikir positif, lakukan hal-hal yang disukai, seperti menonton film drama Korea, mendengarkan musik, berpikir sebelum mengambil keputusan juga melakukan latihan emosional seperti merespon dan coping. hal-hal yang tidak sependapat dengan Anda. itu harus Selain itu, mengkonsumsi makanan bergizi dan memberikan minuman kunyit asam mampu mengurangi rasa sakit akibat kram menstruasi..

Kontrol diri atau pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk berperilaku tenang dan tidak membesar-besarkan risiko yang terkait dengan perilakunya, berusaha mencari informasi sebelum mengambil keputusan, tidak mengandalkan kekuatan fisik untuk menyelesaikan masalah dan tidak berperilaku egois atau mudah marah. (Praptiani, 2013). Pengendalian diri memegang peranan yang sangat penting dalam mengendalikan perilaku. Selain itu, pengendalian diri membuat seseorang hidup dan bekerja dalam satu sistem budaya, yang dapat bermanfaat bagi berbagai pihak (DeWall, Baumeister, Stillman, & Gailliot, 2007). Averill (Kusumadewi, 2012) juga memberikan definisi mengenai pengendalian diri, yang mana pengendalian diri merupakan suatu variabel psikologis yang meliputi kemampuan individu dalam mengubah perilaku, kemampuan individu dalam mengendalikan informasi yang tidak relevan, dan kemampuan individu dalam memilih tindakan. . bahwa dia percaya Calhoun dan Acocella (Ghufro dan Rini, 2010).

Kurangnya pengendalian diri berdampak pada perilaku negatif seperti agresivitas, perilaku merokok, pornografi dan lain-lain (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008; Sentana & Kumala, 2017; Runtukahu, Sinolungan, & Opod, 2015; Hardani, 2017), Hal ini disebabkan jika pengendalian diri rendah cenderung impulsif, mencari aktivitas berisiko, dan egois (Arneklev, Grasmick, & Bursik, 1999). Dikemukakan juga oleh Grottfredson dan Hirsch (1990), seseorang dengan kontrol diri yang rendah memiliki ciri-ciri yang tidak stabil sehingga meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan kejahatan dan tindakan menyimpang lainnya dalam kehidupan sosial. Remaja yang tidak dapat mengembangkan pengendalian diri dalam berperilaku berarti tidak memahami perilaku yang tidak sesuai dengan masyarakat (Aviyah dan Farid, 2014).

Menurut Jou (Lu, 2001: 6) melaporkan dalam angkanya bahwa 82-95% gejala pramenstruasi seperti mudah tersinggung, tegang, lelah dan disforia terjadi pada pelajar di Taiwan. 861) menyatakan bahwa dari total 389 siswi (13-19 tahun), 161 (41,4%) tidak bersekolah secara teratur atau kadang-kadang karena gangguan menstruasi, dan 289 (74,3%) mengalami dismenore. Perkembangan psikososial dan kognitif remaja, mempengaruhi citra tubuh dan identitas gender perempuan. Perempuan dengan dismenore lebih mungkin mengalami gangguan psikologis seperti perubahan suasana hati, depresi, kecemasan, dan somatisasi. 80,7% anak perempuan melaporkan mengalami perubahan suasana hati saat haid.

Berdasarkan latar belakang di atas, regulasi emosi sebagai keadaan tubuh yang terbangun melibatkan perubahan sadar yang bersifat mendalam pada perubahan perilaku. Biasanya remaja mengalami masa ini ketika remaja mempunyai banyak energi, emosi menjadi liar, sedangkan pengendalian diri masih belum sempurna atau dapat dikatakan belum dapat mengendalikan diri (Ali dan Asrorsi, 2011:67). Gadis remaja sensitif dan mengungkapkan perasaan marah, dan perubahan hormonal saat menstruasi sering kali dikaitkan dengan ketidakstabilan emosi pada remaja putri.

Konflik emosional, ketegangan dan kecemasan mempengaruhi keterampilan dan kemampuan. Keterampilan dan kemampuan yang dimaksud tidak hanya bersifat komprehensif, tetapi juga keterampilan personal, yang meliputi keterampilan pengenalan diri (self-awareness) dan keterampilan berpikir rasional (thinking skill), keterampilan sosial (social skill), keterampilan akademik (academic skill), keterampilan profesional. . keterampilan profesional). Akibat dismenore, aktivitas terganggu, kemampuan berkonsentrasi menurun atau hilang sama sekali. Remaja putri mengalami perubahan suasana hati negatif yang kuat menjelang menstruasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri belum mampu mengatur dan mempengaruhi perubahan emosi remaja putri sehingga dapat mempengaruhi pengendalian diri remaja putri.

Peneliti tertarik dengan variabel kontrol diri ini karena peneliti dapat melihat Penelitian sebelumnya seperti (Praptiani, 2013) (DeWall, Baumeister, Stillman, & Gailliot, 2007) menunjukkan bahwa terdapat teori bahwa pengendalian diri dapat berdampak positif atau negatif terhadap regulasi emosi seseorang.

Dengan demikian, peneliti mengangkat judul penelitian yaitu **“Pengaruh Nyeri Menstruasi Terhadap Regulasi Emosi Dengan Kontrol Diri Sebagai Variabel Moderator Pada Remaja Putri”**.

### **Rumusan Masalah**

Bersumber pada uraian yang dijelaskan dilatar belakang masalah peneliti ingin menganalisis “Apakah terdapat pengaruh nyeri menstruasi terhadap regulasi emosi dengan kontrol diri sebagai variabel moderator pada remaja putri ?”

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada pengaruh nyeri menstruasi terhadap regulasi emosi dengan kontrol diri sebagai variabel moderator pada remaja putri.

## **Kegunaan Penelitian**

### **Kegunaan Teoritis**

Berdasarkan hasil penelitian ini bisa menjadi kegunaan dalam perkembangan ilmu psikologi pada umumnya, psikologi klinis dan psikologi sosial pada khususnya, serta psikologi sosial dalam menganalisis pengaturan emosi pada remaja ketika mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*). regulasi emosional dalam proses interaktif.

Inti dari penelitian ini menunjukkan kontribusinya terhadap dunia sosial dan klinis, sebagai pengetahuan yang didasarkan pada apakah nyeri haid mempengaruhi regulasi emosional ketika pengendalian diri menjadi moderator pada remaja putri?

### **Kegunaan Praktis**

- a. Bagi remaja, tes ini dapat menunjukkan gambaran dasar emosi, sehingga remaja dapat mengatur emosinya, terutama jika mengalami kram menstruasi (*dismenore*).
- b. Bagi orang tua, penelitian ini mampu memberikan wawasan tentang regulasi emosi yang mampu menyebabkan peningkatan nyeri menstruasi.
- c. Hasil penelitian ini bisa bermanfaat di masyarakat sebagai bahan referensi untuk membantu remaja meminimalisir tampilan emosi sehingga remaja tidak mengalami nyeri yang lebih parah saat haid.