

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERUBAHAN
SUASANA HATI PADA WANITA YANG MENGALAMI
MENSTRUASI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA
JURUSAN PSIKOLOGI**

SKRIPSI

OLEH :

ROFI DWI PUTRI RAMADHANI

188600214



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2023

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 17/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)17/10/23

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERUBAHAN
SUASANA HATI PADA WANITA YANG MENGALAMI
MENSTRUASI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA
JURUSAN PSIKOLOGI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas
Psikologi Universitas Medan Area



OLEH :
ROFI DWI PUTRI RAMADHANI
188600214

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA


© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

HALAMAN PERSETUJUAN

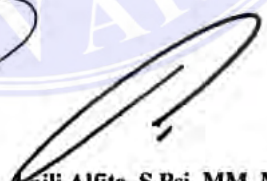
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perubahan Suasana Hati Pada Wanita Yang Mengalami Menstruasi di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi
Nama : Rofi Dwi Putri Ramadhani
Npm : 18.860.0214
Fakultas : Psi. Perkembangan

Disetujui Oleh :
Komisi Pembimbing


Hairul Anwar Delimunthe, S.Psi, M.Si
Pembimbing I



Pak Hasanuddin Ph. D
Dekan


Naili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi/WD I

Tanggal Lulus : 22 Agustus 2023

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang disusun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 22 Agustus 2023

Rofi Dwi Putri Ramadhani

NPM 18 860 0214

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rofi Dwi Putri Ramadhani
NPM : 188600214
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perubahan Suasana Hati Pada Wanita Yang Mengalami Menstruasi di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi**. Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 22 Agustus 2023

Yang Menyatakan



Rofi Dwi Putri Ramadhani

NPM. 188600214

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERUBAHAN SUASANA HATI PADA WANITA YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA JURUSAN PSIKOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan regulasi emosi dengan perubahan suasana hati pada wanita yang mengalami menstruasi di Universitas Medan Area. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi dan skala perubahan suasana hati pada wanita yang mengalami menstruasi dimana subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Medan Area Jurusan Psikologi yang berjumlah 97 wanita. Metode Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi pearson product moment, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perubahan suasana hati. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,783$; $P = 0,00 < 0,05$, bahwa semakin rendah regulasi emosi mahasiswi maka semakin tinggi perubahan suasana hatinya dan terdapat kontribusi terhadap regulasi emosi sebesar 61,3% dan sisanya 38,7% dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terlihat pada penelitian ini. Bahwa mahasiswi memiliki regulasi emosi yang rendah dengan mean empirik = 96,66 > mean hipotetik = 75 dimana selisih kedua mean melebihi angka SD = 10,839 dan perubahan suasana hati tinggi dengan mean empiris = 178,62 > mean hipotetik = 137,5 dimana perbedaan kedua mean melebihi angka 16,312. Dari hasil penelitian ini, hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Perubahan Suasana Hati, Mahasiswi.

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND MOOD CHANGES IN MENSTRUAL WOMEN AT MEDAN UNIVERSITY AREA DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

This study aims to look at correlation between emotion regulation and mood swings in women who experience menstruation at the University of Medan Area. The scale used in this research is the emotion regulation scale and the mood change scale in women who are menstruating where the subjects in this study were female students of the University of Medan Area, Department of Psychology, totaling 97 women. The data analysis method used in this study is Pearson product moment correlation, so the following results are obtained: there is a significant correlation between emotion regulation and mood changes. These results are evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = 0.783$; $P = 0.00 < 0.05$, that the lower the female student's emotional regulation, the higher her mood changes and there is a contribution to emotion regulation of 61.3% and the remaining 38.7% can be influenced by other factors not seen in the study This. That female students have low emotional regulation with empirical mean = 96.66 > hypothetical mean = 75 where the difference between the two means exceeds the SD number = 10.839 and high mood swings with empirical mean = 178.62 > hypothetical mean = 137.5 where the second difference the mean exceeds 16.312. From the results of this study, the proposed hypothesis was declared accepted.

Keywords: Emotion Regulation, Mood Changes, Female Students.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Rofi Dwi Putri Ramadhani lahir di Medan Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Provinsi Sumatera Utara pada tanggal 28 November 2000 merupakan anak kedua dari Bapak Rohmad. S.H, M.H dan Ibu Aida Syafitri, S.T, M.H.

Peneliti menempuh pendidikan Sekolah Dasar Swasta Gajah Mada Lulus pada tahun 2012, lalu melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di Boarding School Darul Ilmi Murni lulus pada tahun 2015, dan kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Swasta Al Ulum Terpadu lulus pada tahun 2018, kemudian melanjutkan jenjang pendidikan setara S1 ke Universitas Medan Area di Kampus I pada tahun 2018, sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa program S1 studi Ilmu Psikologi Universitas Medan Area Kampus I Jl. Kolam No.1 Medan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh..

Alhamdulillah, puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ilmiah ini berjudul **“Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perubahan Suasana Hati Pada Wanita Yang Mengalami Menstruasi di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi”**.

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini, penulis mengalami berbagai kesulitan, akan tetapi berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagaimana mestinya. Tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik. Dengan segala ketulusan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak Hairul Anwar Delimuthe, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran. Kepada Pimpinan, Staf, dan Teman-teman Stambuk 2018 yang telah membantu selama penelitian. Kepada seluruh keluarga peneliti, terutama kedua orang tua tercinta dan seluruh keluarga yang memberikan motivasi baik secara moril maupun materil dan doanya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Kepada Botak, Idham Khalik, Bubu Ulan, Pay, Batak dan teman-teman seperjuangan, khususnya Mama Abi yang selalu hadir memberikan dukungan dan kasih sayang kepada penulis untuk tidak

menyerah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. ILYSM <3.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan Skripsi ini. Oleh karenanya penulis mengharapkan adanya masukan dan saran yang sifatnya mendidik dan dukungan yang membangun dari semua pihak, guna menyempurnakan penelitian ini agar menjadi lebih baik lagi. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata, penulis memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan di dalam penulisan ataupun penyusunan penelitian ini. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan akan mendapat balasan dari Allah SWT.

Medan, 22 Agustus 2023

Rofi Dwi Putri Ramadhani

NPM. 188600214

DAFTAR ISI

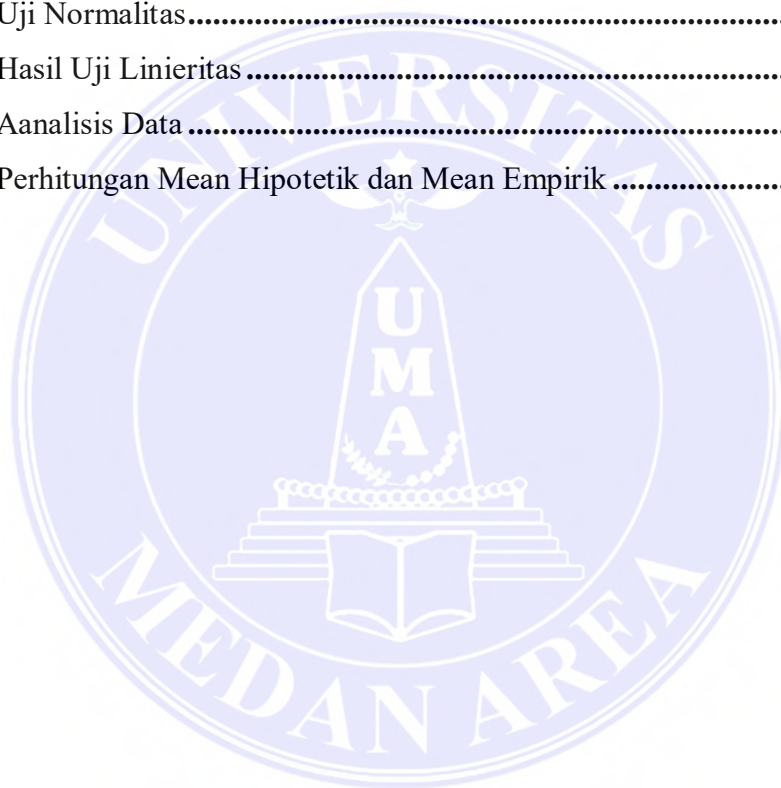
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Perumusan Masalah	6
1.3.Tujuan Masalah	7
1.4.Hipotesis penelitian	7
1.5.Manfaat penelitian	7
II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1.Suasana Hati	8
2.2.Regulasi Emosi	17
2.3.Menstruasi.....	24
2.4.Hubungan Regulasi Emosi Dengan Suasana Hati Pada Wanita yang Mengalami Menstruasi	35
2.5.Kerangka Konseptual	37
III METODE PENELITIAN	38
3.1.Waktu dan Tempat Penelitian	38
3.2.Bahan dan Alat	38
3.3 Metodologi Penelitian.....	43
3.4.Populasi dan Sampel.....	45

3.5.Prosedur Kerja	46
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1.Hasil Penelitian	52
4.2.Pembahasan	61
V SIMPULAN DAN SARAN	63
5.1.Simpulan	63
5.2.Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	70



DAFTAR TABEL

1. Blue Print Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba	39
2. Blue Print Skala Suasana Hati Sebelum Uji Coba	42
3. Skoring Skala Suasana Hati dan Regulasi Emosi	47
4. Sesudah Uji Coba Skala Regulasi Emosi	53
5. Sesudah Uji Coba Skala Suasana Hati	55
6. Uji Normalitas.....	57
7. Hasil Uji Linieritas	58
8. Aanalisis Data	58
9. Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	60



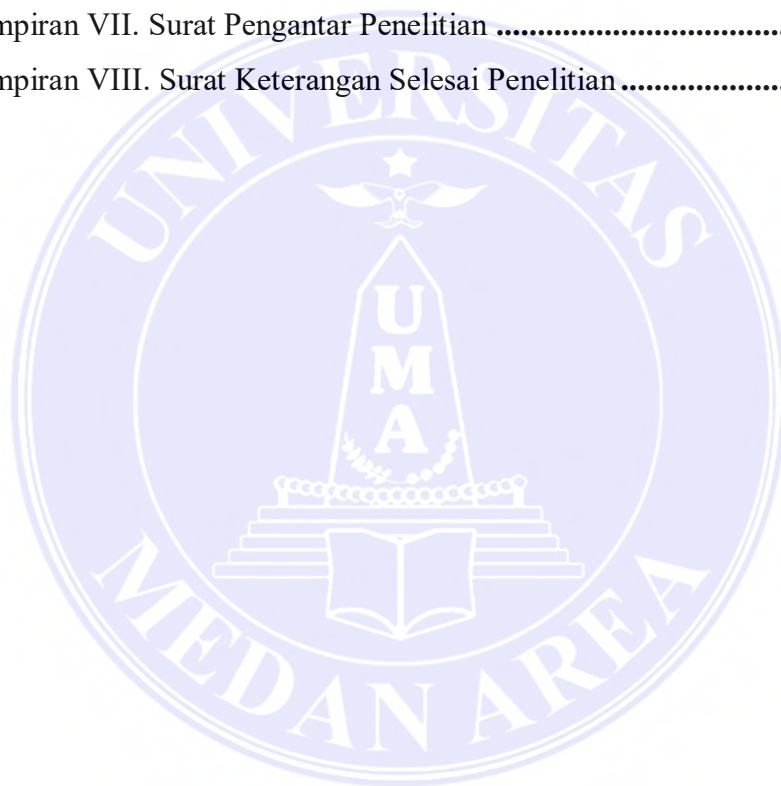
DAFTAR GAMBAR

1. Circumplek Model Of Affect.....	14
2. Kompleks Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium	25
3. Siklus Hormonal	26
4. Menstruasi.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Data Penelitian	
Lampiran II. Uji Validitas dan Uji Realiabilitas	
Lampiran III. Uji Normalitas	
Lampiran IV. Uji Linearitas	
Lampiran V. Hipotesis	
Lampiran VI. Alat Ukur Penelitian.....	
Lampiran VII. Surat Pengantar Penelitian	
Lampiran VIII. Surat Keterangan Selesai Penelitian	



BAB I

PENDAHULUAN

1.2 Latar Belakang

Masa Remaja menurut, Psikologi adalah suatu bentuk masa perubahan yang memiliki dorongan motivasi yang kuat, rasa ingin tahu yang tinggi, dan remaja rentan terhadap stres Papalia, masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar baik secara fisik, kognitif maupun psikososial. berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria Mappiare (dalam Ali & Asrori, 2011).

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan (Aden R, 2010). Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Aden R, 2010). Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari menarke sampai terjadinya menopause (Aden R, 2010). Sedangkan menurut (Prawirohardjo, 2011), pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan system hormone dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hifofisis, ovarium dan uterus. Menstruasi sendiri memunculkan pertanyaan-pertanyaan dalam pikiran pada remaja perempuan. Pertama-tama mereka tidak mampu mengatasi perubahan-perubahan tersebut, dan yang kedua perubahan tersebut juga membawa masalah. Salah satu gangguan yang dialami oleh remaja saat menstruasi adalah nyeri haid atau dalam istilah medis disebut *Dismenore*.

Beberapa gangguan menstruasi diantaranya adalah sindroma premenstruasi, amenore, dismenorea, hipermenore dan hipomenore (Prawirohardjo, 2011). Namun yang paling sering ditemukan diantara

gangguan tersebut adalah dismenore. Dismenorea adalah gangguan atau nyeri hebat/abnormalitas. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu primer (menstruasi tanpa kelainan genital yang nyata, terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah haid pertama). Dismenorea sekunder (nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan reproduksi dialami oleh perempuan berusia 30-45 tahun). Salah satu factor penyebab dismenorea adalah factor psikis. Factor psikis ini dapat ditimbulkan oleh stress karena kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi.

Nyeri haid (dismenorea) atau nyeri menstruasi adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian perut bawah sering dialami ketika haid menyerang. Kadang-kadang perempuan membungkukkan tubuh atau merangkak lantaran tidak mampu menahan rasa nyeri bahkan ada yang sampai berguling-guling di tempat tidur. Hal ini sangat mengganggu aktifitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja.

Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena dismenore. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Anurogo dan Wulandari, 2011). Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remajadismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (BenihNirwana, 2011).

Selain itu juga keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau bengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit perut, mual, muntah, diare atau sembelit, masalah kulit seperti jerawat bahkan gampang lelah.

Kemudian saat menstruasi datang pada hari pertama disertai rasa nyeri, kram dibagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang. Kaki, pangkal paha, dan vulva (bagian luar alat kelamin perempuan) akan mengalami kram. Menurut anggapan para psikoanalitis, setiap gejala neurosa dan kesulitan emosional pada perempuan itu sedikit atau banyak senantiasa ada hubungannya dengan alat kelamin atau masalah haid. Biasanya kelainan haid yang dijumpai dapat berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan.

Sampel Wanita Usia Subur (WUS) yang mengalami perubahan emosional pada saat menstruasi seperti : mudah marah, mudah tersinggung, perubahan suasana hati hal ini diambil dari kuesioner yang telah diisi oleh responden yaitu pada kuesioner nomer 1, 2, 5 dan 9. Salah satu factor yang mempengaruhi perubahan emosional pada saat menstruasi dikarenakan meningkatnya kadarestrogen dan progesteron dalam darah. Kadar estrogen yang meningkat akan mengganggu proses kimia tubuh termasuk vitamin B6 (*Pridoksin*) yang dikenal sebagai vitamin anti depresi karena berfungsi mengontrol produksi serotonin. Serotonin penting sekali bagi otak dan syaraf dan kurangnya persediaan zat ini dalam jumlah yang cukup dapat mengakibatkan perubahan emosi pada saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori Eny Kusmiran (2011).

Secara umum wanita sering mengalami perubahan suasana hati saat terjadinya menstruasi. Tapi tidak semua wanita mengalami perubahan suasana hati saat terjadinya menstruasi. Dari observasi yang dilakukan, terdapat beberapa Wanita yang mengalami perubahan suasana hati saat menstruasi. Kebanyakan perubahan suasana hati pada wanita di UMA terjadi karena adanya masalah pribadi yang belum terselesaikan diluar lingkungan kampus sehingga menimbulkan stress. Karena stress yang terjadi maka jadwal perkuliahan saat itu dapat terganggu saat suasana hati yang tidak bagus. Wanita pada saat mengalami perubahan suasana hati akan lebih cepat mudah marah, contohnya pada Wanita UMA saat mengikuti perkuliahan tidak maksimal dalam menerima informasi yang di berikan seseorang, tidak focus, banyak terjadinya perdebatan karena omongan sepele, perasaannya sering

kesel saat di senggol/disentuh, mau menang sendiri, tingkat emosinya bisa menurun drastis saat melihat hal-hal yang menyentuh perasaannya. Dengan ini Sedikit banyaknya suasana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara satu individu dengan individu lainnya di dalam satu lingkungan social. Hal ini yang menyebabkan terjadinya perubahan suasana hati. Karena adanya perubahan emosi yang tidak terduga inilah juga dapat mempengaruhi kognitif individunya.

Definisi Mood (suasana hati) adalah kondisi psikologi yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. Mood merujuk kepada keadaan emosi yang cenderung bersifat jangka panjang dan dapat muncul tanpa ada objek pemicu (Adinugroho, 2016). Mood adalah keadaan efektif yang difus dan tidak focus, atau tidak diarahkan ke objek tertentu, yang hadir sebagai tonik dan membentuk latar belakang momen atau pengalaman, namun bersifat fluktuatif dari waktu ke waktu (Tanja Lischetzke Department, 2014).

Mood dapat didefinisikan sebagai seperangkat perasaan, bersifat fana, bervariasi dalam intensitas dan durasi, dan biasanya melibatkan lebih dari satu emosi. Mood bersifat kumulatif, dimana serangkaian respons emosional terhadap peristiwa sehari-hari bergabung untuk membentuk pola pikir yang tetap di tempatnya sampai secara bertahap atau tiba-tiba diubah oleh sebuah peristiwa.

Wanita yang sedang mengalami perubahan suasana hati dapat mengatasinya dengan melakukan regulasi emosi. Begitu pun dengan wanita UMA Stambuk 2018 pada saat mengalami perubahan suasana hati mereka mengatasinya dengan melakukan regulasi emosi. Saat wanita UMA Stambuk 2018 sedang tidak focus dengan pikiran-pikirannya yang mengganggu mereka dapat mengurangi rasa itu dengan mewujudkan perilaku yang baik, contohnya pada Wanita UMA sering bepergian kesuatu tempat yang mereka sukai untuk mengembalikan Mood yang baik, memakan-makan manis seperti coklat/cake, ada juga beberapa yang ingin menyendiri sambil mendengarkan music juga bisa mengembalikan Mood mereka menjadi baik. Dimana, saat menstruasi terjadi ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi siklus

menstruasi diantaranya adalah stress, mengapa stress dapat mempengaruhi menstruasi, karena pada saat stress hormone dan bagian otak yang bertanggungjawab mengatur siklus menstruasi, yaitu hipotalamus akan terganggu dan menjadikan adanya gangguan menstruasi (Nurlaila, 2015).

Menurut Goleman (dalam Ali & Asrori, 2011), emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Lebih lanjut. Chaplin(2011) mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi wanita sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungannya. Masa wanita biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna (Ali &Asrori, 2011).

Sampel penelitian terhadap wanita dengan inisial RA mengatakan:

“..... saat menjelang haid, atau dihari pertama haid tidak mood, perubahan moodnya itu tergantung, bisa dibilang gak tentu. Hal-hal sepele atau masalah kecil aja bisa membuat saya menjadi tidak mood (bad mood). Ketika tidak mood (bad mood) saya jadi gampang kesel, dan kadang juga bisa marah karena hal-hal kecil, saya juga banyak diam saat mengalami nyeri haid. kalau sedang tidak mood mengerjakan sesuatu menjadi kurang maksimal, karena saya ingin cepat-cepat menyelesaikannya, biasanya saat saya mengalami perubahan pada suasana hati, saya langsung mengalihkan dengan beristigfar, beristirahat, melihat hal-hal lucu di social media.”. (Wawancara Melalui Kusioner Pra-Survey pada hari selasa tanggal 21 Maret 2022 jam 09.00 WIB)

Dari sampel diatas dapat dilihat RA mengalami perubahan mood tergantung dengan keadaan dirinya, terkadang hal-hal sepele atau masalah kecil bisa menjadi pemicu berubahnya suasana hati saat sedang menstruasi dan mengalami nyeri haid (Dismenore), maka dari itu RA melakukan Regulasi Emosi dengan cara melakukan aktivitas yang RA sukai, dan menenangkan dirinya dengan cara beristigfar.

Sampel penelien terhadap wanita dengan PE mengatakan:

“.....saat mengalami menstruasi ada beberapa faktor yang menyebabkan saya menjadi tidak mood, apalagi disaat saya mengalami nyeri haid, seperti sedang mengalami perut kram, pinggang sakit, nyeri, mules, biasanya saya

masih bisa mengontrol emosi saya, namun ketika mengalami nyeri haid yang sedang saya rasakan, ada pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, orang-orang sekitar yang menyebalkan (tidak memahami diri saya), dan banyak tugas yang belum selesai saya lebih gampang marah, perubahan tersebut karena saya sedang menahan sakit dari rasa nyeri haid, kalau sudah begitu saya suka nangis, gak mau ngomong sama orang lain bahkan bisa saja marah-marah gak jelas, biasanya saat saya mengalami perubahan pada suasana hati, saya langsung mengalihkan dengan beristigfar supaya meredakan rasa kesal saya, beristirahat untuk menenangkan diri, bermain game untuk melampiaskan amarahnya.” (Wawancara melalui Kuesioner Pra-Survey pada hari Selasa 21 Maret 2022 jam 10.30 WIB)

Dari sampel diatas dapat dilihat bahwa PE saat sedang menstruasi dan mengalami nyeri haid (Dismenore) tidak dapat mengontrol suasana hatinya (Mood) dengan orang-orang sekitarnya. PE lebih gampang marah saat diganggu dalam pekerjaan yang PE lakukan, dan PE mengalihkan semuanya dengan cara menangis, tidak mau berkomunikasi dengan orang lain, bahkan meluapkan amarahnya ke diri sendiri, maka dari itu PE melakukan Regulasi Emosi dengan cara melakukan aktivitas yang PE sukai, dan menenangkan dirinya dengan beristigfar.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengajukan penelitian yaitu “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perubahan Suasana Hati Pada Wanita Yang Mengalami Menstruasi di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pemikiran dan latar belakang penelitian dikaitkan dengan fokus penelitian, maka penelitian ini merumuskan masalah pokok bahwa Alokasi Dana Desa di tujukan untuk kepentingan bernegara salah satunya ialah untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat khususnya untuk masyarakat Desa. Secara spesifik, rumusan masalah tersebut diturunkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah pengelolaan alokasi dana desa tahun 2017 di desa hessa, perlompongan sudah efektif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat ?

2. Apa yang menjadi faktor-faktor kendala/penghambat pengelolaan alokasi dana desa tahun 2017 di desa hessa pelompongan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapaun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perubahan Suasana Hati Pada Wanita Yang Mengalami Menstruasi Di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan perubahan suasana hati. Dengan asumsi semakin positif regulasi emosi maka semakin positif pula suasana hatinya. Sebaliknya, jika semakin negatif regulasi emosi maka semakin negatif pula suasana hatinya.

1.5 Manfaat Penelitian

Penulisan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan perubahan suasana hati pada wanita yang mengalami menstruasi. Hal-hal tersebut antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemikiran untuk mengembangkan ilmu Psikologi Perkembangan berkaitan dengan Hubungan regulasi emosi dengan perubahan suasana hati pada wanita yang mengalami menstruasi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada seluruh wanita bahwa ada hubungan regulasi emosi dengan perubahan suasana hati pada wanita yang mengalami menstruasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Suasana Hati.

2.1.1 Definisi Suasana Hati

Suasana hati dalam bahasa Inggris berarti *Mood*, merupakan suatu bentuk keadaan emosional, munculnya berbeda dari emosi karena cenderung tidak spesifik, tidak intens, dan tidak selalu muncul oleh stimulus tertentu.

Menurut Stephen Robbins, Suasana hati *Mood* adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dibandingkan emosi dan seringkali tanpa rangsangan kontekstual.

Mood adalah kondisi psikologi yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. *Mood* merujuk kepada keadaan emosi yang cenderung bersifat jangka panjang dan dapat muncul tanpa ada objek pemicu. (Adinugroho, 2016).

Menurut Thayer *Mood* (suasana hati) adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. Situasi dan kondisi tersebut mempengaruhi perasaan seseorang seperti adanya perasaan sedih, kecewa, kesal, senang dan lain sebagainya.

Suasana hati dapat dipengaruhi berbagai cara, baik secara internal maupun secara eksternal, kondisi ini bisa berubah sangat cepat tergantung kondisi yang dirasakan jika seseorang mengalami suasana hati yang lama maka kondisi ini akan membuat seseorang menjadi stress, depresi dan mengalami gangguan mental, atau seseorang akan mengalami gangguan pada psikologisnya. Perasaan sedih, senang, cemas, marah dan gugup termasuk dalam suasana hati yang bisa terjadi kepada semua orang, termasuk pada karyawan dan sering terjadi di dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Suasana hati dapat

mempengaruhi cara-cara dimana individu tersebut berfikir dan bertindak.

Suasana hati bisa datang kapan saja, orang satu jam sebelumnya masih bisa tertawa, bercanda, dan sangat antusias untuk berbicara kemudian menjadi pendiam sepanjang hari tanpa alasan yang jelas atau ada masalah lain yang mempengaruhi suasana hati. (Malentika, 2016).

Suasana hati merupakan suatu keadaan yang dialami dalam kehidupan manusia, sedikit banyaknya suasana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara satu individu dengan individu lainnya didalam suatu lingkungan social (Maire, 2013).

Suasana hati seseorang bisa mengalami perubahan suasana hati atau bisa disebut dengan *mood swings*. Mood Swings merupakan perubahan emosional seseorang, menurut John M. Grohol (2018) seorang psikolog asal Massachusetts. Sedangkan menurut Richard N. Fogoros (2018) seorang psikolog asal California, mood swings adalah perubahan suasana hati yang berlangsung cepat dan sering kali ekstrem, berfluktuasi dalam kondisi seseorang, yang melibatkan pergantian perasaan bahagia dan kesejahteraan dan perasaan marah, mudah, atau depresi.

Pada perubahan mood ini disebabkan oleh berbagai faktor. Termasuk perubahan hormone, rasa sakit fisik karena tubuh yang berubah, dan kekhawatiran yang wajar menghadapi perubahan hidup di masa depan. Penyebab utama pada mood swings salah satunya selama kehamilan dan pasca salin adalah hormone yang berubah dengan cepat. Terutama hormone estrogen dan progesterone. Kadar estrogen melonjak lebih dari 100 kali selama 12 minggu pertama kehamilan. Estrogen terkait erat dengan serotonin kimia otak yang menimbulkan perasaan bahagia. Namun, lonjakan yang tinggi ini menyebabkan ketidakseimbangan dan fluktuasi pada neurotransmitter otak. Akibatnya ibu akan mengalami disregulasi emosional.

Pada perubahan suasana hati ini dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain, fluktuasi hormonal, faktor psikologis dan kepribadian, adanya riwayat kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, persalinan section caesarea, kesulitan menyusui, dan minimnya pengetahuan ibu akan perawatan bayi. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial, kondisi dan kualitas bayi, dan status mental suami (Henshaw, 2003). Yang dapat menurunkan rasa emosional yang tinggi sehingga memicu *mood swing* salah satunya adalah menggunakan suatu terapi yang minim terhadap efek samping bahan kimia, yaitu terapi nonfarmakologis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa suasana hati adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens yang terjadi karena situasi dan kondisi yang dialami oleh individu. Suasana hati bisa datang secara tiba-tiba, kejadian-kejadian yang tak terduga, bahkan suasana hati dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan cara berfikir maupun bertindak.

2.1.2 Factor-faktor yang Mempengaruhi Suasana Hati

Factor yang dapat mempengaruhi suasana hati menurut (Devine dkk 2010) adalah komponen STORC (situation, organ/physical/bodily,response, reaction).

a. Situation

Situation atau situasi bertuju kepada orang, tempat, kondisi seseorang dan hal-hal yang berada disekeliling individu pada suatu titik dan waktu tertentu yang dapat menimbulkan afek negative atau afek positif dalam suasana hati (Mood). Misalnya seseorang berada terlalu lama di tempat ramai yang cenderung memunculkan afek negative Mood, ini termasuk faktor situation yang dapat mempengaruhi Mood seseorang.

b. *Thought Pattern (Cognitive Component)*

Pandangan individu sebagai pemahaman terhadap situasi yang berada di sekeliling individu akan mempengaruhi afek yang muncul. Pemikiran atau pandangan seseorang yang berbeda-beda akan memunculkan afek yang berbeda pula.

c. *Organ Experience* (Physical or Bodily Component)

Yang terjadi di dalam tubuh seseorang berpengaruh pada afek yang dirasakannya. Afek yang muncul merupakan respons langsung terhadap sensasi internal tubuh tersebut.

d. *Respons Patterns* (Behavioral Component)

Pola respon adalah cara seseorang merespon situasi, cara berpikir, dan rangsangan tubuh. Reaksi perilaku seseorang yang berbeda akan menghasilkan afek yang berbeda pula.

e. *Consequences* (Environmental Reaction)

Situasi/lingkungan social seseorang akan memberi teraksi terhadap cara merespon/perilaku seseorang. Konsekuensi terhadap cara merespon ini mempengaruhi afek seseorang.

Dari beberapa factor yang telah dikemukakan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa suasana hati seseorang dipengaruhi oleh situation, *Thought Pattern* (Cognitive Component), *Organ Experience* (Physical Bodily Component), *Respons Patterns* (Behavioral Component), *Consequences* (Environmental Reaction). Oleh karena itu untuk dapat suasana hati dengan baik maka individu perlu mendapatkan kondisi, situasi, dan di lingkungan yang memiliki vibes positif.

2.1.3 Aspek-aspek Suasana Hati (Mood)

Pembagian *Mood* atas dua aspek yaitu afek positif (PA) dan afek negative (NA) dari Zevon, Tellegen, dan Watson (dalam Ekkekakis, 2012).

a. Afek Positif (*Positive Affect*)

Aspek afek positif adalah aspek yang menggambarkan tingkatan seseorang bersemangat atau tidak yang akan mengarah kepada *Mood* positif (Ekkekakis, 2012). Watson dkk (dalam Ekkekakis,

2012) menyatakan bahwa afek positif (PA) merupakan aspek *Mood* yang menggambarkan antusias, aktif, dan waspada. Ekkekakis (2012) menyatakan bahwa tingginya skor afek positif menggambarkan energy yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keadaan yang menyenangkan, sedangkan rendahnya skor afek positif menggambarkan kesedihan dan kelelahan.

b. Afek Negatif (*Negative Affect*)

Aspek afek negative menggambarkan distress subjektif dan sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan mengarah pada mood negative (Ekkekakis, 2012). Aspek afek negative (*negative affect*) menggambarkan distress subjektif dan keadaan yang tidak menyenangkan (Watson dkk, dalam Ekkekakis, 2012). Skor aspek afek negative yang tinggi menandakan keadaan aversif seperti marah, takut atau merasa bersalah, sedangkan skor afek negative yang rendah menggambarkan ketenangan dan ketentraman (Ekkekakis, 2012).

Menurut Watson dan Tellegen dalam Mayer dan Gaschke (dalam Halim, 2016) aspek dalam *mood* saling berpasangan satu dengan yang lainnya, seperti yang di bawah ini :

a. *Pleasant-Unpleasant*

Kategori *pleasant* yaitu : aktif, penyayang, puas, senang, lincah, kasih dan bersemangat. Sedangkan kategori *Unpleasant* yaitu : mengantuk, kesal, suram, menggerutu, gelisah, tegang, sedih, dan kesal.

b. *Arousal-Calm*

Kategori *positive* yaitu : aktif, penyayang, kesal, suram, gelisah, kasih, lincah, tegang, segar dan sedih. Sedangkan kategori *calm* yaitu : sedih dan lelah.

c. *Positive-Tired*

Kategori *positive* yaitu : aktif, penyayang, lincah, kasih, dan segar. Sedangkan kategori *tired* yaitu : mengantuk dan lelah.

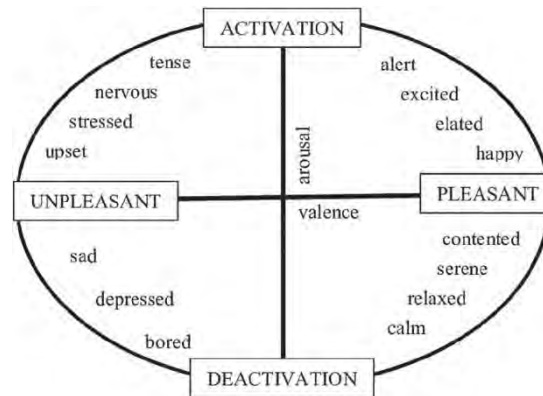
d. *Negative-relaxed*

Kategori *negative* yaitu : kesal, suram, gelisah, tegang, dan sedih, sedangkan *relaxed* yaitu : tenang.

FDMS atau *Four Dimensions Mood Scale* dari Huelsman, Nemanick & Munz, merupakan alat ukur suasana hati (*Mood*) yang dapat di gunakan di Indonesia. FDMS dibuat dengan mengacu kepada kerangka teoritis *core effect* (Russel, Indro Nugroho, 2016) yang berpedoman pada dua kutub bipolar, valensi dan *arousal* sebagai esensinya. Teori ini menjelaskan FDMS bekerja untuk mengidentifikasi *mood* manusia ke dalam empat dimensi utama yang merupakan kombinasi dari dua kutub (positif dan negative) tersebut, yaitu *positive energy*, *tiredness*, *negativeactivation*, dan *relaxation*.

1. *Positive energy*, merupakan suatu kondisi mood yang merupakan kombinasi antara valensi positif dan *arousal* bersemangat.
2. *Tiredness*, merujuk kepada kondisi *mood* yang merupakan kombinasi antara valensi negative dan *arousal* tenang.
3. *negative activation*, adalah kondisi *mood* yang hadir melalui kombinasi valensi negative dan *arousal* bersemangat.
4. *Relaxation*, adalah kondisi *mood* yang hadir dengan kombinasi valensi positif dan *arousal* tenang.

Teori *Core Affect* dari James A Russel menjelaskan emosi dengan kombinasi dua kutub bipolar, yaitu *valensi* dan *arousal*. Valensi atau yang biasa disebut dengan merujuk kepada keadaan psikologis individu yang dicerminkan dalam kutub positif dan negatif. *Arousal* merujuk kepada keadaan fisiologis individu yang dicerminkan dalam kutub tenang (*calm*) dan bersemangat (*excited*). Teori *core affect* menjelaskan bahwa *affect*, emosi dan *mood* individu adalah kombinasi dari aspek valensi dan arousal. Kombinasi valensi dan arousal akan menghasilkan model teoritis yang berbentuk lingkaran (*circular*) dengan empat dimensi kombinasi valensi dan *arousal*. Model teori ini disebut dengan *circumplex model of affect* (Russel, 1980). *Circumplex model of affect* mampu mengklasifikasikan 16 emosi inti.



Gambar 2.1 Circumplek Model Of Affect

Circumplex model of affect menjelaskan saat seseorang atau individu merasakan emosi yang berada pada dimensi valensi positif dan arousal bersemangat, contohnya emosi senang (happy) dan tertarik (excited), individu tersebut tidak dapat merasakan emosi yang berlawanan dengan dimensi tersebut, yaitu emosi sedih (sad) atau tired pada dimensi valensi dan arousal yang berlawanan. Namun, individu memiliki kecenderungan untuk merasakan bermacam-macam emosi pada dimensi yang sama. Misalnya, ketika individu merasakan emosi calm, maka individu tersebut dapat merasakan emosi serene dan contented pada saat yang bersamaan. Model ini menunjukkan adanya korelasi yang positif antara emosi-emosi yang berdekatan antar dimensi dan korelasi negatif antar emosi yang berlawanan.

Dari aspek yang telah dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa munculnya suasana hati seseorang dipengaruhi oleh FDMS atau *Four Dimensions Mood Scale* dimana Teori ini menjelaskan FDMS bekerja untuk mengidentifikasi *mood* manusia ke dalam empat dimensi utama yang merupakan kombinasi dari dua kutub (positif dan negative) tersebut, yaitu *positive energy*, *tiredness*, *negativeactivation*, dan *relaxation*.

2.1.4 Dimensi-dimensi Suasana Hati

Menurut Watson, dkk (Sari 2017) terdapat 2 dimensi suasana hati (*mood*) sebagai berikut :

a. Afek positif (Positif Affect)

Afek positif menjelaskan bagaimana sejauh mana seseorang merasa antusias menghadapi kehidupan. Afek positif yang tinggi adalah keadaan seseorang dimana merasakan energy yang tinggi, berkonsentrasi penuh, dan selalu melibatkan hal yang menyenangkan. Sedangkan afek positif yang rendah dikarakteristikan oleh kesedihan dan kelelahan. Dalam dunia kerja, afek positif lebih ke bagaimana seseorang merasakan pengalamn-pengalaman yang positif selama bekerja, seperti merasa senang, bangga, gembira dan bahagia.

b. Afek Negatif (Negative Afeect)

Afek negative merupakan keadaan sulit seseorang serta pengalaman yang tidak menyenangkan terkait dalam hubungan sosialnya, diantaranya merasakan marah, gelisah dan perasaan bersalah. Dalam dunia kerja, afek negative lebih ke bagaimana seseorang menampilkan emosi dari pengalaman kerja yang tidak menyenangkan, seperti rasa kecewa, tertekan dan cemas.

2.1.5 Gejala perubahan suasana hati pada saat PMS

PMS dapat menyebabkan gejolak perubahan suasana hati pada diri yang tidak terkendali pada beberapa wanita. Jurnal (Bowen et al., 2011) menuliskan hal yang paling umu dari gejala perubahan suasana hati yaitu :

a) Mudah Marah

Bentuk emosi yang wajar dan normal disebut marah. Marah merupakan reaksi emosional akut yang timbul karena sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustasi.

b) Depresi

Gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan efek disforsik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan disebut depr

c) Stress

Stres merupakan reaksi normal tubuh dan merupakan naluri untuk melindungi diri dari tekanan yang berupa tekanan fisik, psikis, dan lingkungan yang datang. Pada saat menjelang menstruasi wanita akan sering merasa nyeri perut bagian bawah, suhu tubuh lebih tinggi dari biasanya, mood jelek, dll kondisi tersebut akan membuat sebagian wanita mudah mengalami stress.

d) Menangis

Menangis merupakan respon alami manusia untuk meluapkan emosi yang ada dalam diri kita termasuk kesedihan, kehilangan, rasa frustrasi hingga kegembiraan.

e) Cemas

Gangguan kecemasan umum (generalized anxiety disorder) merupakan suatu kondisi dimana individu merasa takut yang berlangsung terus menerus dan tidak dapat dikendalikan. Rasa takut yang dialami berkaitan dengan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2.1.6 Cara mengatasi Perubahan Suasana Hati

Di dalam artikel (Anatomy, n.d) menyebutkan beberapa cara untuk mengatasi mood swings, antara lain yaitu :

a) Terapi Hormon

Terapi hormone ini adalah metode pengobatan yang dilakukan untuk mengatasi kondisi medis seseorang yang berhubungan dengan gangguan hormonal, mulai dari meringankan gejala menopause hingga meningkatkan

kesuburan. Terapi hormone tersebut dapat membantu perubahan suasana hati yang parah, akan tetapi terapi hormone ini harus sesuai anjuran atau resep dari dokter.

b) SSRIs (selective serotonin reuptake inhibitor)

Terapi ini dapat efektif dalam mengobati perubahan suasana hati dan gejala lain, seperti hot flashes, dan masalah tidur, tetapi memiliki efek samping.

c) Complementary alternative medicines (CAM)

Terapi komplementer atau terapi pelengkap adalah pengobatan non konvensional yang bukan dari Negara yang bersangkutan. Terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi perubahan suasana hati contohnya : deep Breathing, black cohosh, dan akupuntur seperti yoga, taichi, dan meditasi.

d) Pil Kb dosis rendah

Pil kb dapat menutup fluktuasi ovarium yang terjadi selama perimenopause.

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan sekumpulan berbagai proses tempat pengaturan emosi. proses regulasi emosi bisa otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi.

Regulasi emosi menurut Gross (dalam Mayangsari dan Ranakusuma, 2014) adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya.

Gottman dan Katz bahwa Regulasi Emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negative yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Regulasi emosi atau pengelolaan emosi adalah suatu keterampilan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah atau mengelola emosi, seperti yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, diantara yaitu menurut Ramadhani, Neila, et al (2018) bahwa Regulasi Emosi merupakan proses evaluasi kognitif untuk mengubah ekspresi emosi yang dihasilkan dari pengalaman dan mengubah dampak negatif secara fisik, psikis serta sosial. Wulandari (2017) juga berpendapat mengenai regulasi emosi yaitu proses mengelola respon reaksi yang dihasilkan dari beberapa emosi yang muncul pada kehidupan sehari-hari. Para ahli lain pun juga mengemukakan hal yang tidak jauh berbeda dengan tokoh-tokoh sebelumnya, seperti Triyono dan Ekhsan (2019) yang berpendapat bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola emosi yang sedang dirasakannya dan mampu mengeluarkannya dengan tepat meskipun dalam keadaan yang sedang menekannya. Gansefski, et al., (dalam Triyono dan Ekhsan, 2019) juga pernah meneliti bahwa tujuan dari Regulasi Emosi adalah untuk mengelola peristiwa yang telah terjadi dan tidak disenangi oleh individu yang memunculkan berbagai emosi.

Dari berbagai macam pendapat dan penelitian dari para tokoh ahli, maka dapat disimpulkan bahwa Regulasi Emosi adalah pengelolaan emosi pada peristiwa atau pengalaman yang telah terjadi yang mengacu pada kognitif individu itu sendiri. Selain itu Regulasi emosi juga bertujuan untuk mengelola emosi-emosi yang

diciptakan dari peristiwa yang telah terjadi dan tidak disenangi oleh individu yang biasanya dimunculkan dengan emosi negatif.

Regulasi emosi yakni suatu proses pengelolaan diri dan pengelolaan terhadap perubahan emosi pada diri yang melalui mekanisme tertentu sehingga dapat mempengaruhi aktivitas fisiologis pengalaman yang subyektif, semua aspek memiliki perubahan tertentu pada perilaku ekspresi (Chen, 2016). Dengan melewati regulasi emosi seseorang yang mampu mengelola emosi (Janah, 2015). Dengan melalui regulasi emosi individu dapat terbantu untuk mengatur dan mengontrol emosinya pada saat mengalami sebuah permasalahan atau kesulitan, sehingga individu dapat menyelesaikan masalah tersebut dan membuat permasalahan itu menjadi sebuah pembelajaran agar tidak terulang kembali.

Beberapa hal diatas menjelaskan bahwa setiap individu sangatlah untuk menguasai regulasi emosi, namun tidak semua individu mampu melaksanakan atau menggunakan regulasi emosi secara tepat. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah bentuk kontrol yang dilakukan individu terhadap emosi yang dimilikinya, hasil regulasi itu sendiri dapat dikurangi, dikontrol, ditingkatkan, atau dihambat dalam mengekspresikan emosi tersebut. Misalnya, seseorang tetap tenang walaupun dalam situasi tertekan, sedangkan individu lainnya siap mengekspresikan emosinya secara meledak-ledak dalam situasi yang sama. Remaja memiliki beberapa kelemahan dalam menghadapi permasalahan yang datang dalam hidupnya. Selain itu, remaja yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik ditandai dengan membiarkan reaksi dari perasaan negatif yang dirasakannya, melalui emosi yang negatif akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktivitas (Fitri & Ikhwanisifa, 2017). Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Selain itu, regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati, konsep regulasi emosi luas dan meliputi kesadaran dan ketidaksadaran secara psikologis, tingkah laku, dan proses kognitif. Regulasi emosi beradaptasi dalam kondisi situasi emosi yang stimulasinya berhubungan dengan lingkungan.

Pendapat Gottman dan Katz (dalam Pasudewi, 2012), regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negative yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan.

Berdasarkan definisi dari berbagai macam ahli di atas, maka dapat di simpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dilakukan untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi, untuk tetap tenang dibawah tekanan yang berupa respon dari berbagai macam reaksi secara sadar maupun tidak sadar.

2.2.2 Factor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Factor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut (Ma'sum, 2017) yakni :

- a. Usia dan jenis kelamin, menurut tugas perkembangannya usia dewasa memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis dan dapat berpikir dengan kreatif (hurlock, 1980), beberapa penelitian menemukan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik secara verbal maupun ekspresi wajah. perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal,

sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah atau emosi untuk menunjukkan dominan. Sehingga remaja mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, serta dapat mengambil tindakan yang terbaik untuk dirinya.

- b. Kognitif, bentuk informasi yang didapat mampu mengubah persepsi yang dimiliki oleh remaja, sehingga remaja mampu merubah cara berfikir menjadi positif ketika mendapatkan informasi yang benar.
- c. Hubungan sosial khususnya teman dan keluarga, rumah dan keluarga saat di dalam rumah.
- d. Budaya, budaya yang terdapat pada kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi dan mengekspresikan suatu respon emosi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Cohen & Arnelli (Coon, 2005), yaitu :

- a. Usia.

Penelitian menunjukkan bahwa dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi seseorang saat bertambahnya usia .dimana semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

- b. Jenis kelamin.

Beberapa penelitian menemukan bahwa perempuan dan laki-laki berbeda dalam mengekspresikan emosi nya baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya.

- c. Religiusitas.

Semua agama pasti mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya.

- d. Kepribadian.

Orang yang memiliki kepribadian “neuroticism” memiliki ciri-ciri sensitive, moody-an (sering naik turun-nya keadaan suasana hati), sering merasa cemas, suka gelisah, panik-kan, tidak percaya diri, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stress akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

Ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang. Faktor-faktor tersebut telah dikemukakan oleh para tokoh diantaranya, Gross (Wulandari 2017) berpendapat bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Budaya

Seseorang merespon ketika berinteraksi dengan orang lain dengan cara meregulasi emosinya.

b. Religiusitas

Dalam agama dianjurkan untuk meregulasi emosinya dengan beranggapan semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin bisa seseorang tersebut meregulasi emosinya.

c. Kemampuan individu atau tipe kepribadian

Seseorang yang mampu mengatur emosi positif dan emosi negatifnya maka mengacu pada tipe kepribadiannya.

d. Usia

Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik pula seseorang tersebut dalam meregulasi emsoinya.

e. Jenis kelamin

Dalam sebuah penelitiannya juga menyebutkan bahwa perbedaan tujuan pengelolaan emosi dari laki-laki dan perempuan mengakibatkan respon reaksi emosi yang berbeda.

f. Kondisi psikologis

Sejatinya setiap individu itu memiliki respon reaksi emosi yang berbeda ketika memiliki permasalahan, reaksi ketika ada

permasalahan itulah bagaimana cara individu mengelola emosinya, tergantung dari permasalahan tersebut.

Dari beberapa factor yang telah dikemukakan oleh para ahli maka penulis menyimpulkan bahwa regulasi emosi seseorang dipengaruhi oleh factor budaya, religiusitas, kepribadian, usia, jenis kelamin, kondisi psikologis, dan pola asuh orang tua. Oleh karena itu untuk dapat regulasi emosi dengan baik maka individu perlu mendapatkan kondisi yang baik yang diberikan oleh kedua orangtua.

2.2.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson (Hasanah, 2010) membagi aspek-aspek regulasi emosi ke dalam tiga aspek, yaitu:

a. Kemampuan Memonitor (Emotions Monitoring)

Yaitu, kemampuan untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan yang dilakukan oleh individu.

b. Kemampuan Mengevaluasi Emosi (Emotions Evaluating)

Yaitu, kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami oleh individu dan kemampuan untuk mengelola emosi seperti emosi negative.

c. Kemampuan Memodifikasi Emosi (Emotions Modification)

Yaitu, kemampuan untuk merubah emosi sehingga memotivasi diri ketika individu berada dalam kondisi putus asa, cemas dan marah dan kemampuan ini membuat dapat bertahan dalam masalah yang sedang dihadapi.

Zuraidha (2012) yang mengutip gagasan Gross dan Thompson, berbeda dengan kedua pendapat masing-masing diatas, regulasi emosi mempunyai dua aspek yaitu :

a. Mekanisme regulasi emosi yang bersifat terkontrol

b. Reaksi emosional terhadap stress yang bersifat otomatis

Pada uraian yang telah dipaparkan diatas, regulasi emosi didefinisikan sebagai cara yang digunakan oleh individu untuk memengaruhi emosinya serta bagaimana cara menampilkan atau mengekspresikan emosinya.

2.2.4 Factor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Komponen Regulasi Emosi

Jika dapat disimpulkan Komponen dari regulasi emosi terdiri dari dua komponen, yaitu :

- a. *Reappraisal* (penilaian kembali), yaitu situasi emosional yang berfungsi untuk menjelaskan bagaimana penilaian dari sebuah peristiwa penting yang berdampak pada emosi negative atau positif yang berhubungan dengan tingkah laku.
- b. *Suppression* (tekanan), yaitu emosional yang berfungsi untuk merespon perasaan demi mendapatkan pengalaman emosi yang berpotensi merubah jalan pemikiran seseorang.

2.3 Menstruasi.

2.3.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (bobak, 2004). Sedangkan menurut (Badryah, 2004) menstruasi adalah perdarahan yang terjadi setiap bulan secara tetap dan teratur (*periodic*). *Menarche* adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (*deskusamasi*) endometrium (Saewono, 2005).

Menstruasi atau haid dalam bahasa inggris dikenal sebagai menses yang berasal dari bahasa Yunani yaitu menses berarti bulan. Orang Melayu zaman dulu haid merupakan tetesan air mata rahim wanita yang sedang menangis.

Menurut Aulia dalam bukunya, menyebutkan mestruasi adalah pelepasan dinding endometrium yang disertai dengan perdarahan

yang terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan.

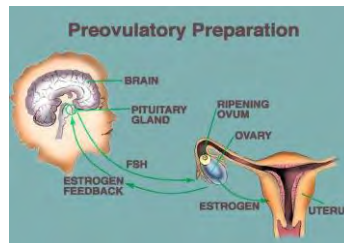
Menurut Atikah dalam bukunya, menyebutkan menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (dokumentasi) endometrium.

Annia Kissanti mengatakan bahwa menstruasi adalah suatu peristiwa fisiologik yang dialami oleh wanita normal. Justru wanita tidak normallah yang tidak mengalami menstruasi. Perdarahan yang terjadi waktu menstruasi berasal dari dinding dalam rahim akibat pecahnya pembuluh-pembuluh dari kecil dikarenakan adanya pengaruh perubahan keseimbangan hormon.

Jadi menstruasi adalah darah kotor yang keluar dari rahim perempuan yang tidak terjadi pada kanak-kanak bukan karena sakit itu terjadi setiap bulan.

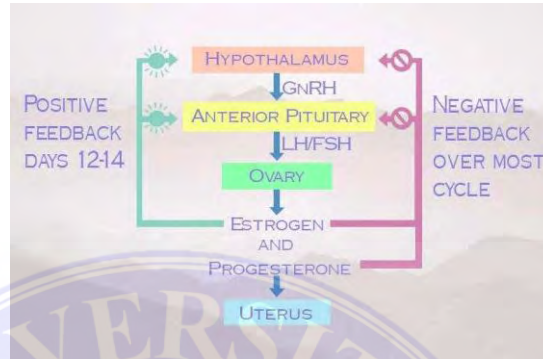
2.3.2 Proses Menstruasi

Aulia menjelaskan mengenai proses menstruasi, yaitu ketika beranjak ke masa puberitas, maka hipotalamus dan hipofise di otak kita mulai bekerja mengeluarkan perintah produksi *lutheizing Hormon Releasing Factor (LH RF)* dan *Folikel Stimulating Hormon Realising Factor (FSHRF)*, dengan penghubung system endokrin yaitu pituitary. Hormon yang dari hipotalamus yang berguna untuk merangsang proses menstruasi adalah Gonadotrophine Releasing Hormon (GnRH).



Gambar 2.2 Kompleks Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium

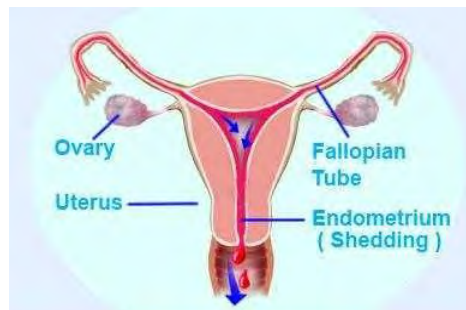
Selama 28 hari kedua hormon ini (LH dan FSH) akan berinteraksi dengan ovarium dan akan mengeluarkan hormon estrogen dan progesteron yaitu hormon yang mengekalkan ciri-ciri serta sifat kewanitaan.



Gambar 2.3 Siklus Hormonal

Sehingga dari hormon-hormon itu akan ada sel telur yang matang dan penebalan dinding endometrium. Sel telur yang matang akan masuk ke dalam tuba fallopi. Bila sel telur yang telah matang tersebut tidak dibuahi dalam perjalanan melalui tuba fallopi ke uterus maka sel telur akan hancur dan mati dan tidak tertanam dalam endometrium, sebagai akibatnya dinding endometrium menjadi hancur dan sel-selnya mati, rahim/uterus berkontraksi dan melepaskan lapisan atas endometrium ke dalam serviks dan selanjutnya dikeluarkan melalui vagina sebagai cairan merah bercampur selaput tipis yang disebut menstruasi atau haid.

Gambar 2.4 Menstruasi



2.3.3 Siklus Menstruasi

Suzannec (2001), mendeskripsikan siklus menstruasi adalah proses kompleks yang mencakup reproduktif dan endokrin. Menurut Bobak (2004) siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini (Bobak, 2004).

2.3.4 Fase-fase Dalam Menstruasi

Menstruasi selain mengalami proses ada pula fase-fase ataupun tahapan yang terjadi selama menstruasi. Menurut Aulia dalam bukunya Kupas Tuntas Menstruasi dari A sampai Z membagi dalam tiga fase, yaitu fase Follicular, fase Ovulation dan fase Luteal.

1) Fase Follicular

Pada hari pertama menstruasi hormon GnRH dirembes oleh hipotalamus serta merangsang hormon FSH untuk keluar. Apabila hormon FSH sampai ke tahap tertentu ia merangsang beberapa indung telur di ovarium. Dinamakan fase follicular karena pada saat ini terjadi pertumbuhan folikel di dalam ovarium. Dalam fase ini kadar FSH sedikit meningkat sehingga merangsang pertumbuhan sekitar tiga sampai 30 folikel yang masing-masing mengandung satu telur, tetapi hanya satu folikel yang terus tumbuh yang lain hancur.

2) Fase Ovulation

Fase ini dimulai ketika kadar LH meningkat dan pada fase ini dilepaskan sel telur. Folikel yang matang dan menetas akan keluar dan ditangkap oleh fimbria yaitu tangan pada rahim.

3) Fase Luteal

Kantong telur yang tertinggal selepas telur menetas disebut corpus luteum. Ia mengeluarkan progesteron yang sangat berperan untuk prmbntukan dinding rahim sesuai untuk keadaan yang pas untuk kehamilan. Bentuk hormon progesteron dan estrogen yang tinggi menyebabkan hormon LH dan FSH akan ditekan dan akhirnya terus naik. Jika kehamilan tidak terjadi, maka hormon progesteron dan estrogen dalam darah menurun dan corpus luteum itu mengecil dan hilang.

2.3.5 Pre Menstruasi Syndrome

Aulia menjelaskan Pre Menstruasi Syndrome yaitu kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Dan sekitar 80% - 95% perempuan pada usia melahirkan mengalami gejala-gejala pre menstruasi syndrom yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya.

Atikah Proverawati dan Siti Misroh mendefinisikan PMS adalah beberapa gejala fisik, psikologis dan emosional yang terkait dengan perubahan hormonal karena siklus menstruasi.

PMS adalah kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. PMS merupakan kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi dan haid, sindrom itu akan menghilang pada menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai haid. Penyebab munculnya sindrom ini memang belum jelas, beberapa teori menyebutkan antara lain karena faktor hormonal antara lain karena faktor keseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen, teori lain mengatakan karena hormon estrogen yang berlebihan. Sindrom ini biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid.

PMS memiliki beberapa tipe, dan Aulia membagi menjadi empat tipe yaitu tipe A (Anxiety), tipe H (Hyperhydrations), tipe C (Carving), tipe D (Depression).

1) Tipe A (*Anxiety*)

Ditandai dengan gejala rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil. Bahkan beberapa perempuan mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapatkan haid. Gejala ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron.

2) Tipe H (*Hyperhydration*)

Memiliki gejala edema (pembengkakan), perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan kaki, peningkatan berat badan sebelum menstruasi.

Pembengkakan ini terjadi akibat berkumpulnya air pada jaringan diluar sel karena tingginya asupan garam/gula pada diet penderita.

3) Tipe C (*Craving*)

Ditandai dengan rasa lapar ingin mengkonsumsi makanan yang manis-manis dan karbohidrat sederhana. Pada umumnya sekitar beberapa menit setelah itu timbul gejala hipogukemia seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing kepala yang terkadang sampai pingsan. Hipogukemia timbul karena pengeluaran hormon insulin dalam tubuh meningkat. Rasa ingin memakan makanan manis dapat disebabkan stress.

4) Tipe D (*Dpression*)

Ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata-kata bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin atau mencoba untuk bunuh diri.

Jika mengalami PMS, menurut Aulia bisa melakukan.

- 1) Kurangi makanan beragam, seperti kentang goreng, kacang-kacangan, dan makanan berbumbu, untuk mengurangi penahanan air berlebihan.
- 2) Kurangi makanan berupa tepung, gula, kafein, dan coklat.
- 3) Tambahkan makanan yang mengandung kalsium dan vitamin C dosis tinggi, seminggu sebelum menstruasi.

- 4) Makan makanan berserat dan perbanyak minum air putih .
- 5) Jika menstruasi cukup banyak mengeluarkan darah, perbanyak makan makanan atau suplemen yang mengandung zat besi agar terhindar dari anemia.
- 6) Olahraga yang teratur.
- 7) Kurangi stress.

2.3.6 Keluhan Pada Saat Menstruasi

Sebelum Menstruasi pada wanita mengalami keluhan-keluhan sebagai berikut (Badryah, 2004)

1) Keluhan Fisik

a. Timbulnya Jerawat

Perubahan payudara, sebagian kecil remaja putri merasakan perubahan peregangan otot-otot sekeliling payudara sehingga menimbulkan rasa sedikit nyeri dan sedikit mengeras.

b. Peregangan otot-otot sekitar panggul akibatnya badan terasa pegal pegal, khususnya bagian pinggul sampai panggul. Biasanya rasa khas ini akan muncul lagi ketika haid. Terkadang ada rasa nyeri pada pinggang, panggul, serta sakit perut bahkan kram.

c. Keputihan merupakan tanda akan datangnya haid, terutama bagi yang tidak sering mengalami keputihan., artinya walaupun untuk kondisi tertentu keputihan muncul tetapi keputihan yang menandakan akan haid sangat khas baik intensitas kemunculannya yang lebih sering dan banyak.

2) Keluhan Psikologi (Badryah, 2004)

- a. Cepat Tersinggung
- b. Sukar Berkonsentrasi
- c. Marah Tanpa Sebab

3) Masalah Psikologis pada Menstruasi

Masalah psikologis menstruasi pada wanita terutama pada saat haid pertama (Kartono, 2006):

- a. Kompleks kasastris / trauma genitalia yaitu kecemasan dan ketakutan yang tidak riil disertai perasaan bersalah atau berdosa, keinginan untuk menolak proses fisiologi pada menstruasi dan gejala yang sering terjadi dan sangat mencolok pada peristiwa haid pertama misal kecemasan atau ketakutan, atau timbul rasa bersalah dan rasa berdosa. Maka pada banyak peristiwa, menstruasi pertama itu dihayati oleh anak gadis sebagai suatu pengalaman yang traumatis (Kartono, 2006).
- b. Menstruasi dianggap kotor, najis, menjijikan serta merupakan tanda noda dan tidak suci. Atas dasar pandangan yang keliru ini timbul kemudian rasa malu dan tidak bersih atau tidak suci, merasa diri kotor bernoda, dan diikuti emosi negative lainnya (Teori "cloaca")

4) Faktor-faktor pendukung gangguan psikologis *menarche*

(Kartono, 2006):

- a. Usia anak gadis
- b. Tingkat perkembangan psikis

- c. Lingkungan
 - d. Pendidikan
- 5) Cara Mengatasi Gangguan Psikologi pada saat Menstruasi
- a. Memberikan informasi dan pendidikan yang benar terutama pada anak yang baru mengalami haid pertamanya bahwa menstruasi merupakan tanda mulai berfungsinya alat alat reproduksi wanita dan menerimanya sebagai kodrat wanita.
 - b. Member bimbingan atau penjelasan tentang perawatan kebersihan diri terutama alat genetalia sehubungan dengan menstruasi.
 - c. Menganjurkan pada orang tua agar tidak terlalu memanjakan anak gadisnya karena dapat menimbulkan ketidakmatangan psikologisnya.
 - d. Gangguan disminorhea perlu konsultasi dengan dokter ahli kandungan sehingga dapat memberikan pengobatan yang tepat.
- 6) Kelainan pada Menstruasi
- a. *Amenorea*

Amenorea adalah keadaan tidak terjadinya menstruasi pada seorang wanita. Hal tersebut normal terjadi pada masa sebelum pubertas, kehamilan dan menyusui, dan setelah menopause. Siklus menstruasi normal meliputi interaksi antara hipotalamus, hipofisi, aksis, indung telur, serta organ reproduksi yang sehat. Amenorea sendiri terbagi menjadi dua yaitu amenorea primer dan amenore sekunder.

Amenorea primer adalah keadaan tidak terjadinya menstruasi pada wanita usia 16 tahun. Amenorea primer terjadi pada 0.1 – 2.5% wanita usia reproduksi. Sedangkan amenorea sekunder adalah tidak terjadinya menstruasi selama 3 siklus (pada kasus oligomenorea <jumlah darah menstruasi sedikit>), atau 6 siklus setelah sebelumnya mendapatkan siklus menstruasi biasa. Angka kejadian berkisar antara 1 – 5%.

b. *Dismenorhea*

Menurut Surtiretna (2001) Dismenore adalah rasa sakit yang menyerupai kejang, terasa di perut bagian bawah, dan biasanya dimulai 24 jam sebelum haid, dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid, sedangkan menurut Proverawati dan Misaroh (2009), Dismenore adalah nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari. Istilah Dismenore (dysmenorrhoea) berasal dari bahasa “Greek” yaitu dys (gangguan atau nyeri hebat/ abnormalitas), meno (bulan) dan rrhoea yang artinya flow (aliran). Jadi dismenore adalah gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi.

Menurut Ana Fitria (2007) nyeri haid yang disebut dismenorrhoea ini dibagi menjadi dua jenis yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu,

dengan lebih stabilnya hormone tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah atau melahirkan. Nyeri haid ini adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi dengan fktor fisik dan psikis (stress, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah, kondisi tubuh yang menurun, atau pengaruh hormon prostaglandine). Gejala ini tidak membahayakan kesehatan. Sedangkan nyeri haid sekunder baru muncul kemudian, yaitu jika ada penyakit yang datang kemudian. Penyebabnya adalah kelainan atau penyakit seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungn atau kelainan kedudukan rahim yang menetap. Ada juga yang disebut dengan endometriosis yaitu kelainan letak lapisan dinding rahim yang menyebar keluar dari rahim, sehingga apabila menjelang menstruasi, pada saat lapisan dinding menebal, akan dirasakan sakit yang luar biasa. Dan endometriosis ini dapat mengganggu kesuburan.

2.4 Hubungan Regulasi Emosi dengan Suasana Hati (*Mood*) Pada Wanita yang Mengalami Menstruasi

Penelitian yang dilakukan Lestari (2013), mengenai pengaruh menstruasi pada remaja menyatakan bahwa sekitar 70-90% kasus menstruasi terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud luas, baik kecakapan personal yang mencakup :kecakapan mengenai diri sendiri dan kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Menstruasi dapat mengurangi perkembangan psikososial, kognitif pada remaja, pengaruh

citra tubuh dan identitas seksual wanita. Sudah ditemukan bahwa wanita yang menderita menstruasi lebih cenderung untuk mengalami gangguan psikologis seperti perubahan mood, depresi, kecemasan dan somatisasi. 80,7% anak perempuan dilaporkan menderita perubahan suasana hati pada saat menstruasi.

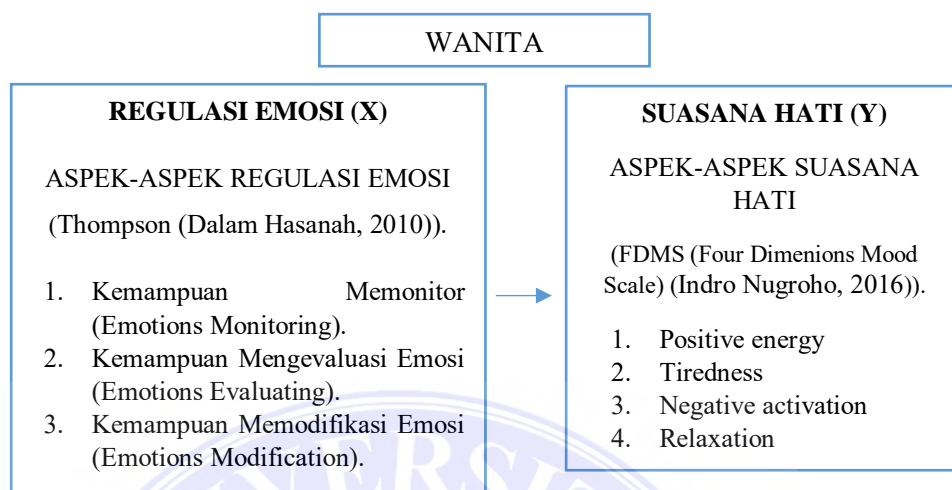
Yang membuat seseorang menjadi lebih sensitive dan cepat emosi ketika dismenore karena produksi hormon estrogen yang berlebihan. Kadar estrogen pada wanita berbeda-beda. Salah satu fungsi hormone estrogen yaitu meningkatkan kadar serotonin, yang berperan dalam mood atau emosi (Nugroho, 2012).

Dalam penelitian (Lestari, 2013) berdasarkan analisis bivariate menunjukkan bahwa dari 53 responden mengalami menstruasi terdapat 25 orang (47.2 dengan regulasi emosi kurang baik dan kategori baik sebanyak 28 orang (52.8%). Hal ini disebabkan bahwa beberapa mahasiswi mampu mengontrol emosinya saat sedang menstruasi. Dari 8 responden yang tidak mengalami menstruasi terdapat 8 orang (100%) edy dengan regulasi emosi kategori baik. Hal disebabkan bahwa jika regulasi emosi baik maka nyeri haid pada menstruasi yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya jika regulasi emosi kurang baik maka nyeri haid pada menstruasi yang dirasakan akan tinggi. Mahasiswi yang memiliki regulasi emosi kurang baik akan lebih tinggi mengalami nyeri haid pada menstruasi.

Dalam penelitian yang telah dilakukan, dari empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, responden penelitian cenderung memiliki kemampuan *Engaging in goal directed behavior (goals)* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Hal ini dikarenakan saat mereka dihadapkan pada peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negative, responden cenderung tidak menghiraukan hal tersebut sehingga mereka tidak terpengaruh oleh emosi negative dalam diri mereka.

2.5 Kerangka Konseptual

Berdasarkan teori pendukung diatas, maka model kerangka konseptual dari penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Medan Area yang bertempat di Jalan Kolan No. 1 Medan Estate. Subjek penelitian yang diteliti merupakan Mahasiswi Jurusan Psikologi Stambuk 2018.

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan penyebaran angket yang dilaksanakan pada tanggal 08 february 2023 pada mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Kampus 1.

3.2 Bahan dan Alat

Pendidikan penelitian terdiri dari pendidikan administrasi, yaitu masalah perizinan informal dengan sarana pengolahan studi memungkinkan. Selain itu, panduan ini mencakup penelitian dengan alat pengukuran penelitian yang baik.

3.2.1 Persiapan Administrasi

Peneliti terlebih dahulu mempersiapkan diri untuk administrasi penelitian, atau masalah perizinan untuk mengumpulkan informasi studi melalui pengajuan surat pengantar dari pihak Fakultas Psikologi ke departemen Pengembangan SDM serta Administrasi keuangan UMA dengan nomor surat 1738/FPSI/01.10/XII/2022. Selanjutnya sebelum penelitian terlebih dahulu pihak Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan Universitas Medan Area memeriksa surat penelitian. Setelah itu, peneliti menerima agar persetujuan penelitian dari pihak Bidang Pengembangan SDM serta Administrasi Keuangan Universitas Medan Area.

3.2.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Mempersiapkan alat ukur untuk digunakan nanti. Skala regulasi emosi dan skala suasana hati akan menjadi ukuran dalam penelitian ini.

a. Skala Regulasi Emosi

Skala Regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek asal Thompson (Dalam Hasanah 2010) yang meliputi *emotions monitoring*, *emotions evaluating*, *emotions modification*.

Skala Regulasi Emosi dibangun menggunakan Likert empat arah alternative jawaban yaitu STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), SS (sangat setuju), S (Setuju). Nilai skala untuk pernyataan diturunkan dari respons terhadap situasi dan menunjukkan *favourable* (mendukung apa yang dikatakan pernyataan) dan *unfavourable* (tidak mendukung apa yang dikatakan pernyataan). Untuk pernyataan *favourable* lainnya, titik awalnya adalah empat poin untuk respons "SS", tiga poin untuk respons "S", dua poin untuk respons "TS" serta satu poin untuk respons "STS". Skor buah *unfavourable* bergerak dari satu poin untuk jawaban "SS", dua poin untuk jawaban "S", tiga poin untuk jawaban "TS" serta empat poin untuk jawaban "STS".

Table 3.1 dibawah ini menunjukkan distribusi blue print skala regulasi emosi pra-percobaan dalam penelitian.

Tabel 3.1 Blue Print Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	<i>Emotion</i>	- Mampu menahan	1,2	3,4

	<i>Monitoring</i>	/mengontrol emosi negative		
		- Mampu mengubah emosi negative menjadi positif	5,6	7,8
		- Mampu mengungkapkan emosi dengan baik	9,10	11,12
2	<i>Emotions Evaluations</i>	- Mampu menghindari keadaan yang menimbulkan emosi negatif	13,14	15,16
		- Fokus terhadap hal-hal yang menyenangkan	17,23	19,20
		-menghadirkan orang lain/objek yang dapat mengurangi emosi negative	21,22	23,24
3	<i>Emotions Modification</i>	- Mampu menerima peristiwa yang menimbulkan	25,26	27,28

	emosi negative		
	- Mampu memotivasi diri untuk menghilangkan emosi negative dan Tetap dapat berpikir, melakukan sesuatu dengan baik	29,30	31,32
	- Berpikir positif terhadap apa yang dialami	33,30	35,36
	Total	18	18

b. Skala Suasana Hati

Skala tersebut disusun menggunakan aspek-aspek suasana hati yang dikemukakan oleh FDMS (Four Dimensions Mood Scale) Rusel, 2003). Aspek tersebut meliputi *Positive energy*, *Tiredness*, *Negative activations*, *Relaxtions*, skala ini menggunakan model skala likert yang disusun dalam empat alternative jawaban yaitu STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), SS (sangat setuju), S (Setuju). Penilaian butir favourable bergerak dari nilai empat poin untuk respons “SS”, tiga poin untuk respons “S”, dua poin untuk respons “TS” serta satu poin untuk respons “STS”. Skor buah *unfavourable* bergerak dari satu poin untuk jawaban “SS”, dua poin untuk jawaban “S”, tiga poin untuk jawaban “TS” serta empat poin untuk jawaban “STS”.

Tabel 3.2 dibawah ini membagikan distribusi blue print butir skala suasana hati yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Suasana Hati Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	<i>Positive Energy</i>	- Waspada	1	4
		- Bertekad	2	5
		- Enerjik	3	6
		-Antusias	7,8,9,10	11,12,13,14
		-Bangga	15	17
		-Kuat	16	18
2	<i>Tiredness</i>	-Bosan	19	22,23,24
		-Kelelahan	20	28
		-Malas	21	29
		-Mengantuk	25	30
		-Capai	26	34
3	<i>Negative Activation</i>	-Takut	27	35
		-Marah	31,32,33	36
		-Cemas	37,38,39	40
		-Malu	43	41
		-Dibawah tekanan	44	42

		-Bersalah	45	46
		-Gugup	49	47
4	<i>Relaxation</i>	- Damai	50	48
		- Terpuaskan	51	52,53,54
		- Rileks	55	57
		- Khusyuk	56	58
		- Tidak Terganggu	59	61
		-Santai	60	62
Total			31	31

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Tipe penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variable yang lain.

Untuk pendekatan kuantitatif dijelaskan oleh arikunto (2013) bahwa pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran, terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

3.3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam sebuah penelitian perlu dilakukannya identifikasi terhadap variabel yang digunakan dalam penelitian. Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi, menjelaskan, menerangkan variabel yang lain dan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diterangkan oleh variabel lain, tetapi tidak dapat memengaruhi variabel lainnya, menurut Yusuf (2014).

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini ialah :

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*) adalah (X): Regulasi Emosi
2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*) adalah (Y): Suasana Hati

3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2011). Berikut ini merupakan definisi operasional dari variabel yang digunakan dalam penelitian:

3.5.2 Regulasi Emosi

Definisi oprasional dari *Regulasi Emosi* adalah proses dimana individu mampu memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional serta mengekspresikan emosi tersebut secara otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari- hari. Ada pun aspek-aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yakni :Strategi Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*), Perilaku Untuk Mencapai Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behaviours*), Mengontrol Respon-respon Emosional (*Control Emotional Responses*), Penerimaan Respons Emosional (*Acceptance of Emotional Responses*).

4.5.2 Suasana Hati

Mood adalah kondisi Psikologi yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. Mood merujuk kepada keadaan emosi yang cenderung bersifat jangka panjang dan dapat muncul tanpa ada objek pemicu. Dalam penelitian ini Suasana Hati adalah sebagai variabel terikat. Suasana Hati adalah perasaan –perasaan yang cenderung kurang intens dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami, situasi dan kondisi tersebut mempengaruhi perasaan seseorang seperti adanya perasaan sedih, kecewa, kesal, senang dan lain sebagainya. Ada pun aspek-aspek dari suasana hati, yakni : *Positive Energy, Tiredness, Negative Activation, Relaxation.*

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya Sugiono (2014). Populasi adalah totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, bisa berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang diteliti, menurut (Handayani, 2020).

Sedangkan menurut Sugiono (Sugiono, 2012) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wanita Universitas Medan Area stambuk 2018 jurusan Psikologi yang berjumlah 168 Wanita. Untuk penyebaran skala penelitian memberikan skala kepada mahasiswi tersebut. Teknik pengambilan data menggunakan screening dengan cara membagikan *link google form* yang selanjutnya diisi oleh subjek penelitian.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut dengan sampling. Menurut Sugiyono, 2018 sensus atau sampling total adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *Total Sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 97 wanita, sampel selain 97 wanita ini tidak merespon melalui *link google form* yang diberikan.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menurut Arikunto (2010) merupakan alat bantu yang digunakan oleh penelitian dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Penelitian ini menggunakan metode skala psikologi. Skala psikologi menurut Azwar (2010) merupakan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis, dimana skala psikologis ni berbentuk angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Responden hanya tinggal memilih salah satu dari pilihan yang tersedia yang berpedoman pada *skala likert* (Sugiyono, 2014).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan jenis skala sikap model likert. Skala sikap disusun untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negative, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek social. Pernyataan skala sikap terbagi atas dua macam, yaitu favourable

(mendukung atau memihak pada objek sikap) dan unfavourable (tidak mendukung objek sikap). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala suasana hati (*Mood*) dan skala regulasi emosi.

1. Skala Suasana Hati

Skala suasana hati disusun dengan tujuan untuk melihat gambaran suasana hati Mahasiswi (Wanita) yang sedang berada di semester 8. Skala suasana hati diukur menggunakan aspek-aspek suasana hati yang dikemukakan oleh (FDMS (Four Dimensions Mood Scale) Russel, 2003). Aspek tersebut meliputi Positive energy, Tiredness, Negative activation, Relaxation. skala ini menggunakan model skala likert yang disusun dalam empat poin untuk respons “SS”, tiga poin untuk respons “S”, dua poin untuk respons “TS” serta satu poin untuk respons “STS”. Skor buah *unfavourable* bergerak dari satu poin untuk jawaban “SS”, dua poin untuk jawaban “S”, tiga poin untuk jawaban “TS” serta empat poin untuk jawaban “STS”.

2. Skala Regulasi Emosi.

Skala regulasi emosi diukur menggunakan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (Hasanah, 2010) meliputi kemampuan memonitor (Emotions Monitoring), kemampuan mengevaluasi emosi (Emotions Evaluating), kemampuan memodifikasi emosi (Emotions Modification). Skala ini menggunakan model likert yang disusun dalam empat alternative jawaban STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), SS (sangat setuju), S (Setuju). Penilaian butir favourable bergerak dari nilai empat poin untuk respons “SS”, tiga poin untuk respons “S”, dua poin untuk respons “TS” serta satu poin untuk respons “STS”. Skor buah *unfavourable* bergerak dari satu poin untuk jawaban “SS”, dua poin untuk jawaban “S”, tiga poin untuk jawaban “TS” serta empat poin untuk jawaban “STS”.

Subjek menjawab dengan cara memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut yang sesuai dengan keadaan dirinya. Skoring akan bergerak dari empat sampai satu untuk pernyataan yang *favourable*, sedangkan untuk pernyataan yang

unfavorable skoring akan bergerak dari angka satu sampai empat. Untuk lebih jelasnya mengenai distribusi skor dan *blue print* skala suasana hati dan regulasi emosional diperiksa dalam table berikut:

Tabel 3.3 Skoring Skala Suasana Hati dan *Regulasi Emosi*

<i>Favorable</i>			<i>Unfavorable</i>		
Alternatif Jawaban		Skor	Alternative Jawaban		Skor
SS	Sangat Setuju	4	SS	Sangat Setuju	1
S	Setuju	3	S	Setuju	2
TS	Tidak Setuju	2	TS	Tidak Setuju	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	STS	Sangat Tidak Setuju	4

3.5.2 Validitas dan Reabilitas Alat ukur

Pada setiap penelitian haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur untuk itu perlu dilakukan analisis butir (validitas dan reabilitas).

1. Validitas

Kata valid dalam bahasa Indonesia diartikan juga sebagai sah. Uji ini digunakan agar instrument yang digunakan benar-benar berfungsi sebagai alat ukur baik, akhirnya mampu mengukur variabel yang akan diuji dengan tepat sehingga dapat menjadi tolak ukur yang baik untuk memprediksikan nilai suatu variabel yang akan diukur dalam penelitian. Validitas secara umum adalah ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsi alat pengukur.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukuran validitas alat ukur penelitian ini adalah Corrected Item Total Correlation. Validitas dalam penelitian ini akan diuji dengan

menggunakan bantuan SPSS (Statistic Packages For Social Science) versi 16.0 for windows.

2. Reabilitas

Menurut Azwar (2015), hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. Reliabel dapat dikatakan kepercayaan, keandalan, kestabilan, dan konsisten. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang nilai 0 hingga 1. Jika koefisien skala semakin mendekati nilai 1 maka bisa dikatakan bahwa skala itu mempunyai koefisien reliabilitas yang baik, sebaliknya apabila koefisien skala semakin mendaki 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2015). Peneliti menggunakan bantuan program SPSS (Statistic Packages For Social Science) versi 16.0 for windows.

3.5.3 Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses penyerderhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca dengan menggunakan metode kuantitatif. Diharapkan dengan menggunakan metode kuantitatif akan didapatkan hasil pengukuran yang akurat tentang respon yang diberikan responden. Sehingga data yang berbentuk angka dapat diolah dengan metode statistic. Analisis data dengan menggunakan program computer SPSS 16.0. model analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelasi pearson product moment*.

korelasi pearson product moment merupakan alat uji statistic yang digunakan untuk menguji hipotesis statistic (uji hubungan) dua variabel bila datanya beskala interval atau rasio. Digunakannya *korelasi pearson product moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan regulasi emosi dengan suasana hati pada wanita di kampus Universitas Medan Area.

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan regulasi emosi dengan suasana hati pada wanita, maka dipakai perhitungan dengan menggunakan analisa *Product Moment Correlation*. Metode yang paling dasar digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu korelasi linear sederhana atau korelasi *Pearson product moment*. Korelasi linear sederhana merupakan metode korelasi yang digunakan untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan 2 variabel. Memiliki nilai antara -1 dan 1, maka diuji dengan rumus korelasi sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

- R_{xy} : Koefisien korelasi r person
 N : Jumlah observasi/sampel
 X : Variabel bebas/Variabel pertama
 Y : Variabel terikat/variabel kedua

Adapun tahap pelaksanaan analisis meliputi tahap uji asumsi dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

a. Uji Normalitas

Uji normalitas, menurut Ghozali (2016) uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Dengan uji normalitas akan diketahui sampel yang akan diambil berasal dari pupolasi yang berdistribusi normal atau tidak. Apabila pengujian normal, maka hasil perhitungan *statistic* dapat digeneralisasikan pada populasinya. Selain itu, uji normalitas dilakukan untuk menentukan langkah pada uji *statistic* yang akan digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian apakah *statistic* parametric atau non-parametrik.

(Kusmanto, 2014). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0 *for windows*. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorow Smirnov*. Kriterianya adalah signifikan untuk uji dua sisi hasil perhitungan lebih besar dari 0,05 berarti berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksud untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dan variabel berbentuk linear atau tidak. Menurut (Priyatno, 2010) uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian dapat dilakukan dengan *Software Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0 *for windows* dengan menggunakan *test for linearty* pada taraf signifikansi 0.05.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik Analisis data *kolerasi pearson product moment* yaitu suatu analisis untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas (Regulasi Emosi) dengan satu variabel terikat (Suasana Hati) .

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan regulasi emosi dengan suasana hati pada wanita, maka dipakai perhitungan dengan menggunakan analisa *Product Moment Correlation*. Metode yang paling dasar digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu korelasi linear sederhana atau korelasi *Pearson product moment*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis yang muncul dari pembahasan, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis r Product Moment, $P < 0,05$ ($p = 0,00$) dengan nilai koefisien (r^2) = 0,783, terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan suasana hati, dan semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka akan meningkat kemampuan mengontrol suasana hati wanita Psikologi stambuk 2018 Universitas Medan Area.
2. Kemudian sesuai perbandingan ke 2 nilai mean hipotetik serta mean empirik, peneliti dapat mengatakan bahwa regulasi emosi termasuk dalam kategori tinggi karena mean hipotetik adalah $75 < \text{mean empirik } 96,66$ dan selisihnya melebihi nilai $SD = 10,839$. Dan suasana hati termasuk dalam kategori tinggi. Karena mean hipotetiknya $137,5 < \text{mean empirik } 178,62$, dimana selisihnya berasal nilai $SD 16,312$.
3. Berdasarkan koefisien determinan (r^2) dari hubungan variabel X dan Y yaitu sebesar $r^2 = 0,613$ dengan $p = 0,00$. Hal tersebut bahwa regulasi emosi mempengaruhi suasana hati pada wanita psikologi angkatan 2018 Universitas Medan Area dengan sumbangsih sebesar 61,3% dan sisanya 38,7% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh penelitian lain.

5.2 Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya.

Pada peneliti yang ingin melakukan penelitian suasana hati di jurusan psikologi Universitas Medan Area. dapat menjadi acuan dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi suasana hati. sehingga nantinya dapat memperkaya riset tentang suasana hati. Peneliti juga mendorong peneliti lain untuk memperhatikan dan meningkatkan kualitas item yang digunakan sebagai alat pengumpulan

data, serta memperhatikan aturan pembuatan aitem yang ada. Ini membantu peneliti mencapai hasil yang maksimal dan mendapatkan validitas dan reabilitas yang lebih baik. Selain itu, pengumpulan data kualitatif (wawancara serta observasi) perlu ditingkatkan agar fenomena yang ditemukan di lapangan dapat lebih akurat diidentifikasi.

2. Bagi Mahasiswi

Diharapkan untuk meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan kegiatan aktif akademik dan non akademik. Keyakinan diri dapat dioptimalkan dengan mengenali potensi atau kemampuan dan kekurangan yang ada dalam diri, menerima dirinya apa adanya dengan tidak membandingkan dirinya dengan kemampuan yang dimiliki oleh orang lain, dan juga meningkatkan hobi serta mengenali minatnya. Bagi mahasiswa yang sudah mempunyai regulasi emosi yang baik hendaknya tetap dipertahankan untuk peningkatan dan mengembangkan kemampuan suasana hati yang baik dengan cara mengatur waktu secara efisien.

3. Bagi Fakultas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan berperan penting dari naik turunnya suasana hati, wanita Psikologi stambuk 2018 Universitas Medan Area, maka diperlukan fakultas mengadakan kegiatan yang menciptakan mahasiswi buat lebih mempunyai keyakinan terhadap kemampuan dirinya, contohnya melalui pelatihan regulasi emosi, pelatihan motivasi atau kegiatan bermakna lainnya untuk memaksimalkan potensinya.

DAFTAR PUSTAKA

Bibliography

- Aden, R. 2010. *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Yogyakarta: Hanggar Kraton.
- Adinugroho, I. 2016. *Memahami Mood dalam Konteks*. Indonesia: Adaptasi dan Uji Validitas Four Dimension Mood Scale. JP31, 2, 127-152.
- Ali, Asrori. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andira. 2010. "Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita." *A;PLUS BOOKS* Yogyakarta.
- Angel, Armini, & Pradanie. 2015. "Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di MTS Negeri Surabaya ." *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*.
- Anindita, W. 2010. *Faktor Resiko Dismenorea*. Lampung: Universitas Lampung Press.
- Anurogo dr. D dan Wulandari, A. 2015. "Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid ." *Andi Offset* Yogyakarta.
- Anurogo, Dito & Wulandari, A. 2011. "Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid." *CV Andi Offset* Yogyakarta.
- Arikunto. Jakarta . "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek." 2006 PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badriyah, dan Diati. 2004. *Tumbang yang bikin kamu puber. Abu Nabila (ed). Be Smart, Girl*. Jakarta: Gema Insani .

- Benih Nirwana, Ade. 2011. "Psikologi Ibu, Bayi dan Anak." *Nuha Medika* Yogyakarta.
- Bobak, I.M. 2004. *Keperawatan Maternitas, Alih Bahasa Maria A. Wijaya Rini. Edisi 4.* Jakarta: EGC.
- Chaplin. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono).* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chen, H. 2016. "A Theoretic Review Of Emotion Regulation." *Open Journal Of Social Sciences* .
- Coon, D. 2005. *Psychology a Journey (2nd ed).* USA: Thomson Wadsworth.
- Departement, Tanja Lischetzke. 2014. "Mood. In A.C. Michalos (Ed)." *Lischetzke, T Springer.*
- Devine, Eric G, et al. 2010. *Module 9 : Mood Management Comprehensive Addiction Treatment.* Boston: Center for Treatment Development and Training.
- Ekkekakis, P. 2012. "Affect, Mood, and Emotion." *Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.*
- Ely, Manizar. 2016. *Mengelola Kecerdasan Emosi.* Jurnal Raden Fatah: Vol. II No. 2.
- Ghozali, Imam. 2016. "Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8). Cetakan ke VIII." *Badan Penerbit Universitas Dipenogoro Semarang.*
- Handayanti, Ririn. 2020. *Metodologi Penelitian Sosial.* Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Hanoch Kumar, K. P. 2016. *Definition of pain and classification of pain disorders.* Journal of Advanced Clinical & Research Insight. Vol. 3.
- Hasanah, D,N. 2010. "Hubungan self efficacy dan regulasi emodi dengan kenakalan remaja pada siswa smpn 7 klaten." *Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta* Surakarta.

- Henshaw, C. 2003. *Mood Disturbance in the Early Puerperium: A Review, Archives of Womens's Mental Healty*. Vol. 6 No. 2.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Ikhwanisifa, Fitri dan. 2017. "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu." *Jurnal Psikologi*.
- Jacoeb, T. Z. dkk. 1990. *DISMENOREA Aspek Patofisiologi dan Penatalaksanaan*. Jakarta: KSERI.
- Janah, M. 2015. *Regulasi Emosi dalam Remaja Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja*. TALENTA PSIKOLOGI: Vol. IV No. 1.
- John, M. Grohol, Psy.D. 2018. *All About Mood*. Jurnal Scientific Advisory Board.
- Kartono, Kartini, DR. 2006. *Psikologi Wanita 1 Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, Ni Made Sri Dewi. 2013. "Pengaruh Dismenore Pada Remaja." *UNDIKSHA III*.
- Malentika, N. 2016. "Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa Sistem Informasi Fakultas Ilmu Komputer di Universitas Bina Darma Palembang." *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*.
- Ma'sum, N. M. R. 2017. *Regulasi Emosi pada Istri yang Menular HIV/AIDS*.
- Mayangsari, E & Ranakusuma, O. 2014. "Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS ." *Universitas YARSI Jakarta* .
- Meirer, P. 2000. *Mengendalikan Mood Anda*. Yogyakarta: Yayasan Andi.
- Nugroho. 2012. *Keperawatan gerontik & geriatrik, edisi 3*. Jakarta : EGC.

- Nurlaila, dkk. 2015. "Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun." *Jurnal Husada Mahakam* Vol. 3.
- Pasudewi, C. 2012. "Resiliensi pada Remaja Bidan BAPAS Ditinjau dari Coping Stress." *Journal of Social And Industria Psychology*.
- Perry, Potter dan. 2005. *Buku Ajar Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Edisi Ke Empat*. Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan. Edisi Empat*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Price, Wilson. 2015. *Patofisiologi Dismenorea*. Jakarta: EGC.
- Ramadhani, Neila, dkk. 2018. *Psikologi Umtuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Russel, J. A. 1980. "A Circumplex Model of Affect". *Journal of Personalty and Social Psychology Review*: Vol. 39 No. 6.
- Saraswati, Sylvia. 2010. *52 Penyakit Perempuan*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media Group.
- Sari, Indrawati dan Harjanto. 2012. "Panduan Lengkap Kesehatan Wanita." *Penebar Swadaya Grup* Jakarta.
- Sari, Nurdin, & Defrin. 2015. "Hubungan Stress Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas." *Universitas Andalas*.
- Smeltzer, Suzanne C. 2001. *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner dan Suddarth. Edisi 8*. Jakarta: EGC: vOL. 3.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- . 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Tamsuri, A. 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Thayer, R. E. 1989. *The Biopsychology of Mood and Arousal*. New York: Oxford University Press.
- Triyono dan Muh, Ekhsan Rifai. 2019. *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Usman, Akbar. 2016. "Metodologi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8). Cetakan ke VIII." *Badan Penerbit Universitas Dipenogoro Semarang*.
- Wade, C dan Tavris. 2007. *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Wijayanti, Daru. 2009. *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Book Marks.
- Wulandari, Hastin Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah. Purwokerto. Skripsi. 2017. "Hubungan Antara Self-Compassion dengan Regulasi Emosi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Kabupaten Purbalingga." *Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah. Purwokerto. Skripsi*.
- Yusuf, A Muri. 2014. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & penelitian Gabungan ." *Prenadamedia Group Jakarta*.
- Zuraidha, V.N. 2012. *Regulasi emosi dan happiness pada siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang*. Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, Skripsi.



LAMPIRAN I
DATA PENELITIAN



LAMPIRAN II
UJI RELIABILITAS DAN UJI VALIDITAS

Uji Validitas dan Reabilitas skala Suasana Hati

Reliability

Scale: Suasana Hati

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	97	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	97	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	62

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X01	2.7526	.64600	97
X02	3.2474	.52104	97
X03	2.7938	.69129	97
X04	2.5155	.80511	97
X05	2.6186	.74223	97
X06	2.6598	.72005	97
X07	2.9485	.63527	97
X08	2.9381	.62607	97
X09	2.9691	.56741	97
X10	2.9381	.51669	97
X11	2.3505	.77783	97
X12	2.3093	.75499	97
X13	2.3299	.77354	97

X14	2.9381	.28190	97
X15	2.7938	.67605	97
X16	2.9588	.49828	97
X17	2.9485	.30177	97
X18	2.5979	.65606	97
X19	3.2062	.49871	97
X20	3.0619	.51669	97
X21	2.9072	.69346	97
X22	3.0619	.85165	97
X23	2.9381	.77479	97
X24	2.9794	.76348	97
X25	2.9278	.50513	97
X26	3.3093	.54698	97
X27	3.1856	.52698	97
X28	2.9588	.28568	97
X29	2.6392	.85617	97
X30	2.6598	.62727	97
X31	3.1649	.53386	97
X32	3.0928	.52206	97
X33	3.2268	.54972	97
X34	2.5052	.81807	97
X35	2.6907	.83368	97
X36	2.8351	.75939	97
X37	3.0619	.64250	97
X38	3.2062	.59404	97
X39	3.0103	.62073	97
X40	2.9485	.30177	97

X41	2.9485	.30177	97
X42	2.9278	.29747	97
X43	3.3093	.54698	97
X44	3.1340	.47057	97
X45	3.1753	.54026	97
X46	2.8557	.81637	97
X47	2.9485	.30177	97
X48	2.8454	.65096	97
X49	3.0000	.47871	97
X50	2.4948	.70893	97
X51	2.9381	.59186	97
X52	2.9485	.30177	97
X53	2.2784	.76024	97
X54	2.4021	.68708	97
X55	2.8660	.70162	97
X56	3.1237	.58198	97
X57	2.9485	.30177	97
X58	2.6289	.83316	97
X59	3.0515	.63527	97
X60	3.0000	.59512	97
X61	2.8763	.72540	97
X62	2.7216	.74641	97

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	175.8557	258.521	.362	.923
X02	175.3608	259.462	.400	.923
X03	175.8144	255.799	.460	.922
X04	176.0928	257.273	.330	.924
X05	175.9897	254.114	.498	.922
X06	175.9485	254.383	.503	.922
X07	175.6598	261.831	.205	.924
X08	175.6701	257.786	.411	.923
X09	175.6392	258.879	.397	.923
X10	175.6701	258.932	.436	.923
X11	176.2577	259.881	.238	.924
X12	176.2990	256.795	.375	.923
X13	176.2784	257.578	.333	.924
X14	175.6701	261.203	.567	.923
X15	175.8144	258.653	.338	.923
X16	175.6495	259.001	.449	.923
X17	175.6598	259.810	.673	.922
X18	176.0103	258.073	.377	.923
X19	175.4021	258.389	.487	.922
X20	175.5464	258.480	.464	.923
X21	175.7010	255.524	.471	.922
X22	175.5464	259.188	.238	.925
X23	175.6701	259.536	.253	.924
X24	175.6289	256.277	.392	.923

X25	175.6804	259.491	.412	.923
X26	175.2990	258.837	.416	.923
X27	175.4227	260.059	.360	.923
X28	175.6495	260.376	.650	.923
X29	175.9691	254.280	.419	.923
X30	175.9485	257.924	.404	.923
X31	175.4433	261.395	.276	.924
X32	175.5155	259.086	.422	.923
X33	175.3814	257.551	.487	.922
X34	176.1031	256.781	.343	.924
X35	175.9175	255.743	.375	.923
X36	175.7732	255.177	.441	.923
X37	175.5464	255.688	.504	.922
X38	175.4021	258.972	.373	.923
X39	175.5979	260.868	.259	.924
X40	175.6598	259.810	.673	.922
X41	175.6598	259.810	.673	.922
X42	175.6804	262.449	.406	.923
X43	175.2990	260.378	.327	.923
X44	175.4742	258.398	.518	.922
X45	175.4330	259.061	.408	.923
X46	175.7526	257.626	.311	.924
X47	175.6598	259.810	.673	.922
X48	175.7629	257.891	.389	.923
X49	175.6082	260.387	.378	.923
X50	176.1134	255.352	.468	.922
X51	175.6701	258.786	.384	.923

X52	175.6598	259.810	.673	.922
X53	176.3299	260.703	.211	.925
X54	176.2062	257.478	.385	.923
X55	175.7423	255.818	.452	.922
X56	175.4845	258.377	.413	.923
X57	175.6598	259.810	.673	.922
X58	175.9794	253.291	.470	.922
X59	175.5567	258.187	.385	.923
X60	175.6082	259.053	.368	.923
X61	175.7320	256.594	.401	.923
X62	175.8866	254.664	.471	.922

Mean Hipotetik : $(55 \times 1) + (55 \times 4) : 2 = 137,5$

Uji Validitas dan Reabilitas skala Regulasi Emosi

Reliability

Scale: Regulasi Emosi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	97	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	97	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.1237	.43917	97
VAR00002	2.7113	.66079	97
VAR00003	2.7010	.76601	97
VAR00004	2.2474	.72213	97
VAR00005	3.0619	.57399	97
VAR00006	2.6598	.47624	97
VAR00007	2.1856	.78169	97
VAR00008	2.1443	.69206	97
VAR00009	2.9278	.64948	97
VAR00010	2.9691	.58548	97
VAR00011	2.5670	.82799	97
VAR00012	2.4227	.71930	97
VAR00013	2.4433	.73554	97
VAR00014	2.6392	.48273	97
VAR00015	2.6289	.48562	97
VAR00016	2.5979	.74526	97
VAR00017	3.0000	.52042	97
VAR00018	3.0928	.45831	97
VAR00019	2.7320	.69993	97
VAR00020	2.4639	.82993	97
VAR00021	2.6701	.47262	97
VAR00022	3.0619	.57399	97
VAR00023	2.6495	.47961	97
VAR00024	2.6186	.80936	97
VAR00025	3.0619	.51669	97

VAR00026	3.0309	.46667	97
VAR00027	2.6907	.46460	97
VAR00028	2.4227	.77507	97
VAR00029	2.7216	.74641	97
VAR00030	2.6598	.47624	97
VAR00031	2.7010	.80577	97
VAR00032	2.5258	.79179	97
VAR00033	2.6598	.77576	97
VAR00034	2.7732	.72894	97
VAR00035	2.6495	.47961	97
VAR00036	2.4433	.86565	97

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	93.5361	115.751	.162	.893
VAR00002	93.9485	113.424	.257	.893
VAR00003	93.9588	110.852	.374	.891
VAR00004	94.4124	109.016	.527	.888
VAR00005	93.5979	113.035	.337	.891
VAR00006	94.0000	110.583	.666	.887
VAR00007	94.4742	107.648	.568	.887
VAR00008	94.5155	111.169	.399	.890
VAR00009	93.7320	111.490	.406	.890
VAR00010	93.6907	112.383	.383	.891
VAR00011	94.0928	111.252	.317	.892
VAR00012	94.2371	109.037	.527	.888

VAR00013	94.2165	110.901	.390	.891
VAR00014	94.0206	110.062	.709	.887
VAR00015	94.0309	109.968	.714	.887
VAR00016	94.0619	108.350	.552	.888
VAR00017	93.6598	113.706	.315	.892
VAR00018	93.5670	114.477	.284	.892
VAR00019	93.9278	110.088	.470	.889
VAR00020	94.1959	114.430	.133	.896
VAR00021	93.9897	112.239	.501	.889
VAR00022	93.5979	113.597	.290	.892
VAR00023	94.0103	111.260	.592	.888
VAR00024	94.0412	107.894	.531	.888
VAR00025	93.5979	111.930	.483	.889
VAR00026	93.6289	112.694	.461	.890
VAR00027	93.9691	111.030	.636	.888
VAR00028	94.2371	109.933	.427	.890
VAR00029	93.9381	110.892	.383	.891
VAR00030	94.0000	112.500	.470	.890
VAR00031	93.9588	114.748	.120	.896
VAR00032	94.1340	110.701	.369	.891
VAR00033	94.0000	110.208	.409	.890
VAR00034	93.8866	111.893	.328	.892
VAR00035	94.0103	112.594	.457	.890
VAR00036	94.2165	107.963	.487	.889

Mean hipotetik : $(30 \times 1) + (30 \times 4) : 2 = 75$



LAMPIRAN III
UJI NORMALITAS

Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi Emosi	Suasana Hati
N		97	97
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	96.66	178.61
	Std. Deviation	10.839	16.323
Most Extreme Differences	Absolute	.106	.131
	Positive	.106	.131
	Negative	-.063	-.080
Test Statistic		.106	.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.009 ^c	.000 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		.210	.065
Point Probability		.000	.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.



LAMPIRAN IV
UJI LINEARITAS

Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Suasana Hati* Regulasi Emosi	97	100.0%	0	0.0%	97	100.0%

Report

Suasana Hati

Regulasi Emosi	Mean	N	Std. Deviation
75	142.00	1	.
77	166.00	1	.
80	169.00	1	.
82	189.00	1	.
83	164.50	2	16.263
84	163.40	5	10.065
85	171.00	3	7.810
86	172.00	5	12.268
87	170.00	6	11.781
88	163.00	1	.
89	177.00	2	2.828
90	175.00	1	.
91	174.67	3	10.504
92	160.00	2	8.485
93	175.00	3	3.606
94	175.67	3	12.583
95	165.67	3	14.572
96	174.83	6	7.731
97	177.00	11	5.967
98	179.50	2	3.536
100	186.00	2	1.414
101	179.20	5	5.762
102	175.00	4	9.018
103	178.60	5	6.309
104	186.00	2	7.071
105	193.00	2	14.142
106	186.00	1	.
108	193.33	3	2.082

109	185.50	2	4.950
110	219.00	1	.
111	197.00	2	8.485
118	213.00	1	.
119	196.00	1	.
120	212.00	1	.
126	211.00	1	.
130	246.00	1	.
132	234.00	1	.
Total	178.62	97	16.312

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Suasana Hati * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined Linearity Deviation from Linearity)	16981.508	29	585.569	6.950	.000
			13873.338	1	13873.338	164.671	.000
			3108.170	28	111.006	1.318	.179
	Within Groups		5644.678	67	84.249		
Total			22626.186	96			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Suasana Hati * Regulasi Emosi	.783	.613	.866	.751

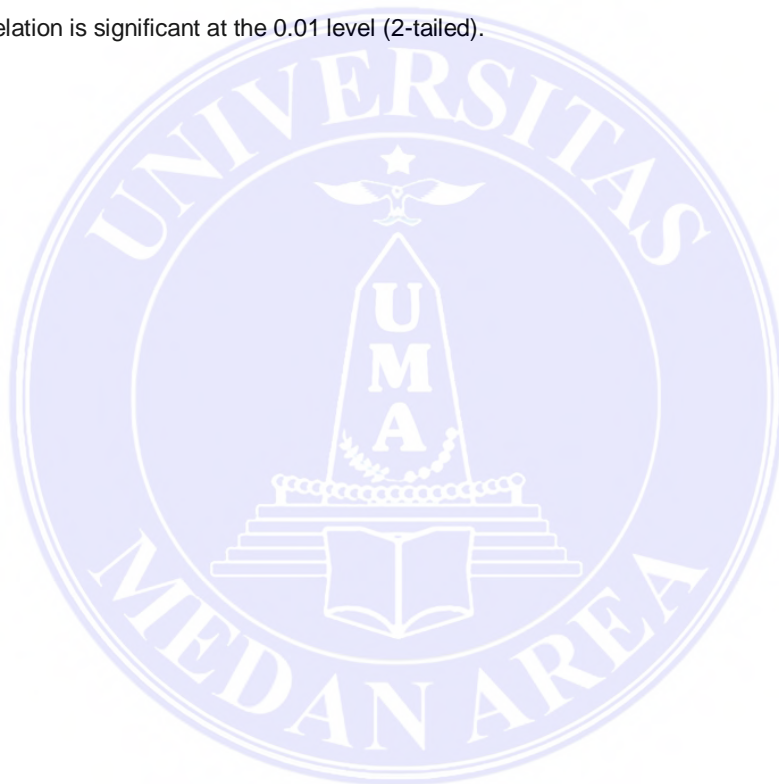


Korelasi

Correlations

		Regulasi Emosi	Suasana Hati
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.783**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	97	97
Suasana Hati	Pearson Correlation	.783**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	97	97

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Data Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

Su bjek	ITEM																								To tal				
	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	2	2	2	2	2	2	2	3	3		3	3	3	3
1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	82
3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	76
5	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
6	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	81
7	2	2	4	3	1	1	4	3	1	2	3	3	3	1	4	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	79
8	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	83
9	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	78
10	2	3	3	3	2	1	4	4	1	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	82
11	2	1	4	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	64
12	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	109
13	3	3	3	2	1	1	3	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	68
14	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
15	4	2	2	3	1	1	2	2	4	4	1	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	1	75
16	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	85
17	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	77
18	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	79
19	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	78
20	4	3	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	3	4	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	62
21	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	80
22	4	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	4	2	2	90
23	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	108
24	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	79
25	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	82
26	1	1	4	3	1	1	4	4	1	1	3	2	2	1	4	2	2	2	1	4	4	4	2	1	4	2	1	4	69
27	1	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	1	4	4	3	1	3	3	2	3	3	79
28	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	71
29	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	70
30	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	85
31	1	1	4	2	1	1	4	4	1	1	3	2	2	1	4	1	2	2	1	4	3	2	1	4	2	1	4	4	66
32	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	79
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	89
34	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	76
35	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	99
36	4	1	4	3	1	1	4	4	1	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	91
37	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	93
38	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	3	89
39	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	81
40	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	88
41	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	73
42	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	83
43	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	82
44	3	1	3	2	1	2	3	3	1	3	1	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	1	2	3	66
45	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	84
46	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	75
47	2	1	4	2	1	3	1	3	3	1	2	2	2	3	4	3	3	3	1	3	2	3	4	2	3	1	3	2	72
48	4	2	3	3	2	3	4	3	2	2	1	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	77
49	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	1	2	3	2	2	65
50	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	91
51	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	70
52	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	77
53	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	75
54	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	68
55	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	86
56	1	2	3	3	1	1	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	78
57	3	1	3	2	1	1	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	68
58	2	1	3	2	1	2	3	4	2	1	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	72
59	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
60	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	80
61	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	77
62	2	2	3	2	2	3	2	4	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	4	2	2	4	1	1	69
63	1	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	80
64	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	79
65	2	2	3	3	2	2	3	3	3																				



LAMPIRAN VI
ALAT UKUR PENELITIAN
SKALA REGULASI EMOSI DAN SKALA SUASANA HATI

SKALA PENELITIAN

KUESIONER PENELITIAN

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Suasana Hati Pada Wanita Yang Mengalami Menstruasi di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi

Pengantar :

Salam Hormat. Perkenalkan nama saya Rofi Dwi Putri Ramadhani. Saya adalah Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, saat ini saya sedang menyusun skripsi untuk menyelesaikan studi S1. Instrumen yang akan teman-teman kerjakan ini merupakan suatu penelitian untuk penyelesaian skripsi sebagai persyaratan kelulusan. Maka dari itu, besar harapan saya kepada teman-teman dapat membantu saya demi terselesaikannya penelitian yang sedang saya lakukan sekarang ini. Kepada teman-teman akan diajukan berbagai pertanyaan yang dibuat untuk mengungkap kondisi atau yang teman-teman rasakan berkaitan dengan kondisi diri teman-teman maupun dalam situasi lingkungan sekitar. Tidak ada penilaian benar atau salah dalam merespon pertanyaan-pertanyaan tersebut. Bantuan teman-teman sangat bermanfaat bagi saya khususnya dan juga akan memberikan kontribusi ke arah yang lebih baik lagi. Segala respon dan jawaban akan saya jaga kerahasiaannya.

Berikut ini adalah kuesioner (angket) yang berkaitan dengan penelitian tentang Regulasi Emosi dengan Perubahan Suasana Hati pada wanita yang mengalami menstruasi. Pleh karena itu di sela-sela kesibukan teman-teman, saya memohon dengan hormat kesediaan teman-teman untuk dapat mengisi kuesioner (angket) berikut ini dengan cara memberikan informasi yang sejujurnya sesuai dengan pengalaman teman-teman.

Atas kesediaan dan partisipasi teman-teman sekalian untuk mengisi kuesioner yang ada, saya ucapkan banyak terimakasih.

Medan, Agustus 2023

Rofi Dwi Putri Ramadhani

188600214

PETUNJUK PENELITIAN

1. Skala ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama berisi 36 pernyataan dan bagian kedua berisi 62 pernyataan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian teman-teman diminta kesediannya untuk langsung merespon setiap pernyataan dengan cepat dan memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan yang teman-teman alami dan rasakan. Berilah tanda centang (☐) pada salah satu kolom jawaban yang tersedia. Terdapat empat pilihan jawaban, sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa enjoy mengikuti kegiatan di kampus ketika menstruasi				

STS : Sangat Tidak Setuju

3. Apabila teman-teman ingin mengganti jawaban, silahkan teman-teman memberi tanda sama dengan (=) pada jawaban yang telah dipilih, kemudian beri tanda centang (☐) pada kolom jawaban yang menurut teman-teman sesuai dengan diri teman-teman.
4. Di dalam skala ini tidak ada jawaban benar atau salah. Maka dari itu, teman-teman diminta mengerjakan secara spontan dan sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan diri yang teman-teman alami dan rasakan.

Nama : _____

NPM : _____

Jenis Kelamin : _____

Usia : _____

BAGIAN I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saat lelah karena menstruasi, saya akan menarik nafas dalam-dalam dan menghembuskannya pelan-pelan				
2	Saya mudah terpancing emosi dengan apapun perkataan teman, saat menstruasi				
3	Saya mesyukuri setiap kesakitan yang saya alami ketika menstruasi				
4	Saat menstruasi hari pertama hari pertama, saya mudah tersinggung				
5	Ketika sedang mengalami menstruasi, saya memilih tidur dari pada berkumpul dengan teman-teman				
6	Saya mengeluhkan setiap kesakitan yang saya alami karena menstruasi				
7	Saya mampu menahan setiap amarah ketika sedang menstruasi				
8	saya merasa terjebak dalam situasi yang merugikan ketika menstruasi				
9	saya berpikir bahwa setiap kesakitan yang saya alami saat menstruasi sebagai suatu tantangan dari pada suatu ancaman				
10	Saya mudah marah ketika saya sedang menstruasi				
11	Pada saat saya menstruasi, saya tidak peduli dengan perkataan orang lain yang mengejek				
12	Saya semakin terpuruk apabila setiap bulan saat menstruasi				
13	Saya mampu menahan nangis ketika sedang menstruasi				
14	Saya sulit berkonsentrasi ketika				

	menstruasi hari pertama				
15	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas meskipun saya sedang mengalami menstruasi hari pertama				
16	Saya sakit kepala karena menstruasi				
17	Saya memilih menonton film lucu untuk mengurangi ketegangan karena menstruasi				
18	Saya kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas-tugas ketika sedang menstruasi				
19	Saya tidak pernah membenci orang yang membuat saya kecewa saat sedang menstruasi				
20	Saat menstruasi hari pertama, semua aktivitas saya akan terganggu				
21	Saat mood jelek karena menstruasi, saya mencoba memahami pembicaraan orang lain agar tidak terjadi perselisihan				
22	Saya selalu membahas perlakuan orang yang membuat saya kecewa				
23	Ketika mengalami depresi karena menstruasi, saya mengingat hal-hal yang membahagiakan				
24	Saya akan meninggalkan semua pekerjaan ketika menstruasi tak kunjung hilang				
25	Saya tetap terlihat ceria dihadapan teman-teman meskipun sedang menstruasi				
26	Saya hanya dapat berdiam diri dikamar ketika sedang menstruasi hari pertama				
27	Saya percaya setiap masalah yang menghampiri pasti ada jalan keluarnya				

28	Saya mudah menangis apabila sedang mengalami menstruasi				
29	Saya sering mengatakan kepada teman untuk tidak membicarakan hal yang membuat saya sedih ketika sedang menstruasi				
30	Saya membutuhkan bantuan orang lain untuk mengembalikan suasana hati yang sensitif karena menstruasi				
31	Saya dapat mengungkapkan alasan kemarahan dengan tutur kata yang baik meskipun sedang mengalami menstruasi				
32	Ketika sedang menstruasi, saya tidak dapat berkumpul bersama teman-teman				
33	Saya yakin setiap bulannya dapat melewati kesakitan saat menstruasi				
34	Saya bersikap acuh (tidak peduli) terhadap lingkungan ketika saya sedang menstruasi				
35	Saya akan memikirkan hal yang membahagiakan ketika merasa lelah karena menstruasi				
36	Saya berpikir saat mengalami nyeri perut karena menstruasi, banyak pekerjaan yang terbengkalai				

BAGIAN II

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa enjoy mengikuti kegiatan dikampus ketika menstruasi				
2	Nyeri perut membuat seluruh aktifitas di kampus terhambat sehingga saya sulit melakukan kegiatan				
3	Teman saya sangat peduli dengan kondisi saya ketika menstruasi di hari				

	pertama				
4	Menstruasi membuat saya frustrasi dalam menghadapi masalah yang ada				
5	Pada saat mengerjakan dedline dalam kondisi sedang menstruasi. Saya berharap dengan penilaian yang sangat baik terhadap tugas saya				
6	Ketika menstruasi membuat saya main-main saat mengikuti kegiatan di kampus				
7	Banyaknya kegiatan di kampus mendorong diri saya untuk mengikuti dan mengembangkan bakat yang ada dalam diri saya meski mengalami menstruasi				
8	Ketika menstruasi membuat saya main-main saat mengikuti kegiatan di kampus				
9	Saya sangat bersemangat untuk mengikuti kegiatan yang ada di kampus pada saat kondisi saya sedang mengalami menstruasi				
10	Saat menstruasi membuat saya menjadi cranky dan gampang marah dalam setiap kegiatan				
11	Dalam kondisi menstruasi saya mampu untuk membersihkan kelas sebelum perkuliahan di mulai				
12	Menstruasi membuat saya tidak bisa berpikir dengan jernih serta kacau saat mengikuti kegiatan di kampus				
13	Pembelajaran yang sangat fun membuat saya betah di dalam kelas sampai waktu mata kuliah habis meski saya mengalami menstruasi				
14	Kondisi saat pembelajaran di dalam kelas sangat berisik, sehingga saya memutuskan untuk keluar dari kelas saat saya merasakan menstruasi				

15	Menstruasi tidak mengurangi aktifitas saya di kampus				
16	Suasana kelas yang berisik membuat saya mudah emosi ditambah lagi saat menstruasi				
17	Saya bersemangat mengerjakan tugas kuliah yang banyak dengan santai				
18	Ketika menstruasi hari pertama membuat saya sudah meluapkan ekspresi saya ketika sedang berdiskusi dengan teman				
19	Saya sering di puji atas bantuan yang saya berikan terhadap kegiatan-kegiatan yang akan diadakan di kampus sampai selesai walaupun saya sedang menstruasi				
20	Saat menstruasi saya merasa kebingungan mengikuti pelajaran di kampus sehingga nilai-nilai saya tidak memuaskan				
21	Menstruasi membuat saya terlalu meluapkan emosi saya kepada teman				
22	Saat saya kurang merasakan nyaman di kelas, saya akan mencari cara untuk membuat diri saya nyaman, apalagi saya yang sedang mengalami menstruasi				
23	Jika dosen memanggil saya keruangan, saya akan segera untuk menjumpai dosen itu cepat				
24	Kesalahan dalam menjawab pertanyaan saat ujian membuat penilain saya menurun				
25	Organisasi kampus saya berkata bahwasanya kinerja saya dalam menjalankan organisasi ini sangatlah luar biasa, sehingga saya tidak ingin keluar dari organisasi kampus ini				
26	Saat menstruasi membuat saya merasa terkungkung				

27	Saya sangat puas dengan nilai ujian saya di kampus, karena ini adalah hasil saya sendiri yang sangat memuaskan				
28	Saya dipanggil dosen untuk maju ke depan, saat itu pula tubuh, mulut saya terdiam tidak mengeluarkan sepatah kata pun				
29	Menstruasi membuat saya mudah marah ketika ditanya oleh teman				
30	Penilaian yang saya terima sekarang tergolong kurang memuaskan sehingga saya berpikir untuk keluar dari kampus				
31	Saya mencoba membuat diri saya senyaman mungkin ketika menstruasi				
32	Ketika menstruasi saya sangat santai mengikuti kegiatan di kelas				
33	Saya merasa senang membersihkan kelas setelah jam perkuliahan selesai, walaupun bukan tugas saya				
34	Pada saat dosen memberi kesempatan pada mahasiswa untuk bertanya, saya hanya diam dan hanya mendengarkan yang lain bertanya				
35	Tugas kelompok yang diberikan oleh dosen kami kerjakan dengan baik tanpa ada perdebatan dan salah paham				
36	Menstruasi tidak menghalangi saya untuk mengikuti kuis dengan lancar di kelas				
37	Saya merasa tenang di saat ujian perkuliahan sedang berlangsung				
38	Ketidakhadiran yang saya peroleh saat di kelas menyebabkan saya berpikir untuk meninggalkan kelas sekarang				
39	Ketika presentase di kelas saya merasa percaya diri untuk menyampaikan pendapat walaupun kondisi saya dengan				

	mengalami menstruasi				
40	Menstruasi membuat saya tidak dapat mengontrol emosi saya terhadap teman-teman saya				
41	Saat teman saya kesusahan mengerjakan tugas yang diberikan dosen, saya dengan senang hati membantunya walaupun sedang menstruasi				
42	Di dalam kelompok, kami sering memperdebatkan hal kecil sehingga kami saling diam-diaman karena kesal, itu membuat saya berkeinginan keluar dari kelompok tersebut				
43	Lingkungan taman kampus saya yang sangat bersih, nyaman, dan tenang				
44	Ketika persentase di kelas saya cuek terhadap teman saya yang bertanya				
45	Saya merasakan ada kenyamanan di kelas yang membuat saya happy untuk menuntut ilmu, sekalipun saya sedang menstruasi				
46	Belakangan ini saya memiliki pikiran untuk keluar dari kampus karena beban tugas yang berat dan tuntutan yang besar dari kampus				
47	Posisi saya sekarang dalam kampus cukup baik dan memiliki jenjang karier yang bagus sehingga saya berpikir untuk tetap tinggal dalam kampus				
48	Teguran di kelas saat pembelajaran dari dosen yang menyakitkan membuat saya ingin keluar dari kelas tersebut				
49	Teman-teman saya sangat membuat saya nyaman ketika saya menstruasi				
50	Posisi duduk saya saat ini kurang sesuai dengan kemampuan yang saya punya sehingga saya berkeinginan untuk mencari tempat duduk lain				

51	Menstruasi tidak menghambat saya untuk melakukan semua kegiatan dengan damai				
52	Saya merasa dirugikan saat kerja kelompok, sehingga saya berkeinginan mengganti teman kelompok				
53	Saya selalu konsentrasi mengikuti kegiatan di kampus meski saya sedang menstruasi				
54	Ketika menstruasi saya dapat mengontrol emosi saya				
55	Menstruasi tidak menghambat aktifitas saya selama mengikuti kegiatan di kampus				
56	Saya berani menghadapi kesalahan dan berusaha mencari solusi atas kesalahan tugas yang saya lakukan, walaupun sedang mengalami menstruasi				
57	Saya lebih bersemangat mengikuti kegiatan di kampus ketika menstruasi pada hari pertama				
58	Saya kurang percaya diri dengan nilai ujian di kampus yang akan dikeluarkan akhir bulan				
59	Ketika menstruasi saya melakukan banyak kegiatan agar meminimalisir menstruasi				
60	Sikap dosen saya membuat saya tertekan dan memiliki pikiran untuk keluar dari kampus saat menstruasi				
61	Saya mampu mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki dalam kampus ini sehingga saya berpikir untuk tetap belajar pada saat menstruasi				
62	Organisasi yang saya ikuti selalu kurang dengan hasil kerja saya dalam melakukan kegiatan, tugas, dan lain sebagainya				



Surat Riset dan Pengambilan Data

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I
Jalan Raya Nomor 1 Medan Estate 56 (MST) ZONE 700073 ZONE 400000
Kampus II
Jalan Seielayu Nomor 70 ZONE 700000 Medan Estate 70 (MST) ZONE 700000
Medan, Sumatera Utara 20131

1730/PSI/DI.10/KB/2022 20 November 2022

Hal Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengemangan SDM dan
Administrasi Keuangan
Universitas Medan Area
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan
kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama	: Rofi Dwi Putri Ramadhani
NPM	: 188600214
Program Studi	: Ilmu Psikologi
Fakultas	: Psikologi


untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area,
Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223 guna penyusunan
skripsi yang berjudul "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Perubahan Suasana Hati
(Mood) Pada Wanita jurusan Psikologi Yang Mengalami Nyeri Roid Di Universitas
Medan Area Stambuk 2018 Jurusan Psikologi".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan
ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut
untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

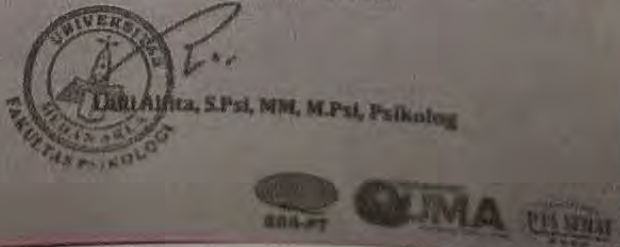
Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan
kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan
penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang
menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data
pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima
kasih.

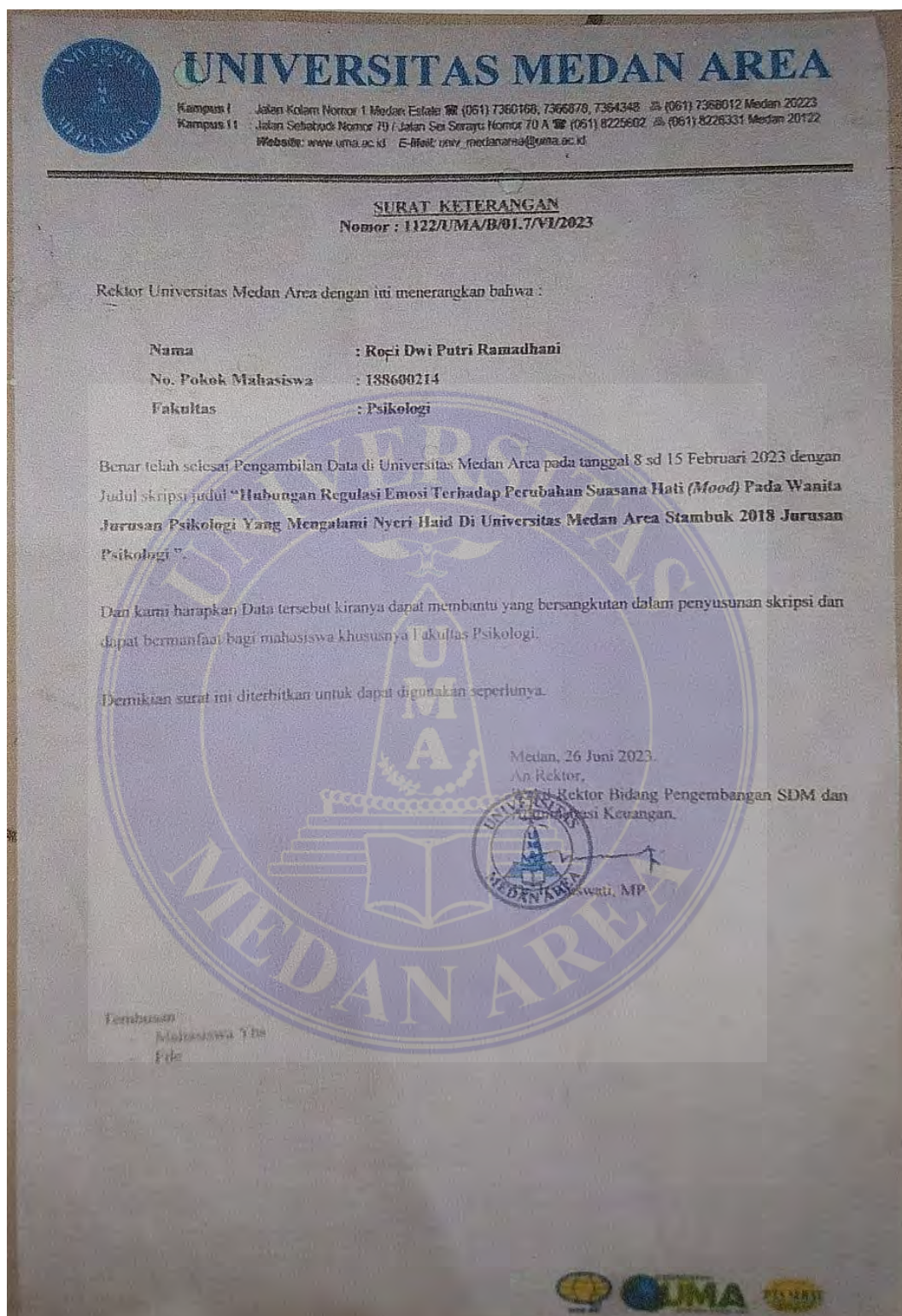
Aa. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat


Lili Alita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Yhs
- Arsip



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolan Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Selebak Nomor 70 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: info_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 1122/UMA/B/01.7/V/1/2023

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rofi Dwi Putri Ramadhani
No. Pokok Mahasiswa : 188600214
Fakultas : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 8 sd 15 Februari 2023 dengan Judul skripsi judul "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Perubahan Suasana Hati (*Mood*) Pada Wanita Jurusan Psikologi Yang Mengalami Nyeri Haid Di Universitas Medan Area Stambuk 2018 Jurusan Psikologi".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan sepenuhnya.

Medan, 26 Juni 2023.
An. Rektor,
Rektor Bidang Pengembangan SDM dan
Keuangan,
Rafiqah Al-Fawati, MP

Terselasa
Mahasiswa Yhs
File

