

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Adolesen atau remaja yakni ketika seseorang berusia 13 sampai dengan 18 tahun (Bawono, 2021). Remaja adalah tahap perkembangan yang mengidentifikasi peralihan dari masa kanak-kanak mengarah ke kedewasaan. Pada periode ini, individu mendapati berbagai perubahan yang berlangsung secara dinamis, meliputi aspek hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut sering kali terjadi dengan cepat serta tidak selalu disadari oleh individu yang mengalaminya. Secara fisik, fase ini ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder, percepatan pertumbuhan tubuh, serta penyesuaian dalam perilaku dan interaksi sosial. Jika tidak dikelola dengan baik, berbagai perubahan ini dapat memicu gangguan atau masalah kesehatan tertentu. Proses kematangan seksual pun berlangsung secara bertahap hingga individu siap menjalankan fungsi reproduksi—yakni terjadinya spermatogenesis kepada remaja laki-laki dan ovulasi pada remaja perempuan atau bisa juga disebut dengan menstruasi (Batubara, 2016).

Menstruasi merupakan sebuah proses biologis yang normal dan alami yang dijalani oleh perempuan. Proses ini ditandai dengan keluarnya darah dari uterus sebagai hasil peluruhan lapisan dinding rahim yang terjadi efek rusaknya dinding bagian dalam rahim. Strukturnya mencakup pembuluh darah dan sel telur sebagai bagian dari sistem reproduksi yang tidak dibuahi. Proses menstruasi bisa terjadi dikarenakan sel telur tidak dibuahi pada organ kewanitaan. Kondisi tersebut memicu penebalan pada dinding rahim, yang selanjutnya akan mengalami peluruhan dan dikeluarkan dalam bentuk darah melalui saluran reproduksi perempuan. Umumnya, menstruasi pertama atau menarche dialami oleh remaja perempuan pada rentang usia 12 hingga 16 tahun. Periode ini sering kali disertai dengan berbagai perubahan, termasuk dalam aspek perilaku dan kondisi psikologis. (Upik, 2022).

Menstruasi merupakan sebuah siklus biologis yang kompleks, yang melibatkan tidak hanya aspek fisiologis, tetapi juga berhubungan erat dengan kondisi psikologis, respons sensorik, aktivitas korteks serebri, serta regulasi sistem hormonal melalui Sistem poros hipotalamus–hipofisis–ovarium, serta respons endokrin yang melibatkan endometrium uterus dan organ seks sekunder, memainkan peran penting dalam proses menstruasi. Setiap perempuan mengalami menstruasi dengan cara yang berbeda. Sebagian individu melewati siklus menstruasi tanpa keluhan berarti, namun sebagian lainnya mengalami gangguan atau ketidaknyamanan selama periode tersebut. Beberapa individu mengalami menstruasi yang disertai dengan keluhan fisik, yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam bentuk nyeri haid atau dismenore. (Kemenkes, 2018). Proses menstruasi kerap disertai dengan berbagai gangguan, salah satunya adalah dismenore, yaitu nyeri pada area perut selama periode menstruasi. Selain dismenore, beberapa bentuk gangguan menstruasi lainnya meliputi sindrom pramenstruasi, amenore (ketiadaan menstruasi), hipermenore (perdarahan berlebih), dan hipomenore (perdarahan sangat sedikit) (Sisilvia, dkk. 2022). Begitupun menurut Ramadhani (2023) Kondisi yang paling umum adalah *Dismenore* dan dari berbagai faktor yang turut keterlibatan terhadap munculnya *dismenore* adalah aspek psikologis. Dismenore terbagi menjadi dua tipe; primer dan sekunder. *Dismenore* primer muncul berupa nyeri kram perut bagian bawah pra-menstruasi atau saat menstruasi tanpa adanya kelainan organ reproduksi. Walaupun tidak menimbulkan komplikasi serius secara medis, kondisi ini cukup umum terjadi dan berpotensi mengganggu kegiatan harian—seperti bersosialisasi, bekerja, dan belajar. Sementara itu, *dismenore* sekunder ditandai oleh kram haid yang merupakan manifestasi dari kondisi patologis tertentu, seperti endometriosis, fibroid, mioma, atau infeksi pada sistem reproduksi (Indriyani & Zulala, 2024).

Memang terkadang terdapat beberapa orang yang tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi. Namun, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) dalam penelitian (Munir, dkk. 2024) didapatkan bahwa kejadian

wanita yang mengalami *Dismenore* berat sebesar sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) dan 10-15% diantaranya mengalami *Dismenore* ringan. Angka *Dismenore* menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di dunia sangat tinggi, rerata lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita *Dismenore*. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga memperkirakan bahwa *Dismenore* menyerbu 55% wanita usia subur di Indonesia dan sekitar 54,89% diantaranya merupakan *Dismenore* primer (Taqiyah, dkk. 2023). Sama halnya pada penelitian dari Berdasarkan data dari BPS Provinsi Jawa Timur, jumlah remaja putri penderita *Dismenore* yang berobat ke dokter sebanyak 11.565 orang (1,31%) (Sari, dkk. 2024).

Dismenorea adalah istilah Yunani untuk “perdarahan bulanan yang menyakitkan” yang merupakan keluhan umum di antara pasien yang sedang menstruasi selama tahun-tahun reproduksi mereka. *Dismenorea* dapat dikaitkan dengan dampak kesehatan emosional, psikologis, dan fungsional yang negatif secara signifikan (Nagy, dkk. 2023). *Dismenorea* tidak hanya memberikan dampak fisik berupa nyeri perut yang mengganggu, tetapi juga berimplikasi signifikan terhadap kesehatan emosional dan psikologis remaja putri. Fluktuasi hormon yang terjadi selama siklus menstruasi, terutama pada masa remaja, dapat memicu perubahan suasana hati yang drastis. Remaja putri yang mengalami *Dismenore* cenderung lebih rentan mengalami gejala seperti mudah marah, lelah, sedih, cemas, dan mengalami kesulitan konsentrasi. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas hidup mereka secara keseluruhan, termasuk dalam hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan emosional (Dacosta, dkk. 2018).

Perubahan emosional pada saat menstruasi dipicu berbagai faktor yang berperan, pengendalian emosi menjadi salah satu aspek yang memiliki kontribusi penting. Menurut penelitian dari Ramadhani (2023) Regulasi emosi merupakan salah satu determinan utama dalam memengaruhi fluktuasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengatur emosi menyumbang sekitar 61,3% terhadap variabilitas suasana hati, sementara persentase sisanya berasal dari faktor-faktor lain yang belum dianalisis dalam

studi tersebut. Temuan lain juga mengindikasikan bahwa perempuan dengan tingkat regulasi emosi yang baik cenderung memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dan stabil secara emosional. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan mengalami perubahan suasana hati yang tajam selama periode menstruasi. Studi yang dilakukan di Universitas Medan Area turut memperkuat temuan ini, menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, maka semakin besar pula kecenderungan terjadinya fluktuasi emosional yang dialami oleh responden.

Perubahan suasana hati, yang juga dikenal sebagai *mood swing*, merupakan bentuk fluktuasi emosi yang dialami oleh individu. Suasana hati merupakan keadaan emosional yang berubah-ubah dalam kurun waktu tertentu dan bersifat sementara (Azizah, 2021). Menurut penjelasan dari seorang psikolog yang berasal dari California, fluktuasi emosi atau *mood swings* adalah perubahan suasana hati yang cepat dan sering kali ekstrem, yang melibatkan fluktuasi antara perasaan *happy* dan sejahtera serta perasaan depresi, mudah tersinggung, atau marah (Fogoros, 2018). Dari sini dapat disimpulkan perubahan suasana hati atau *mood swing* adalah suatu kondisi perubahan suasana hati yang terus-menerus cepat. Perubahan tersebut terlihat dari Perubahan ekspresi wajah, termasuk cara berbicara dari sikap atau perilaku yang ditunjukkan.

Dampak akibat *mood swing* pada masa remaja bisa Gangguan emosional dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan remaja. Dalam konteks sosial, kondisi ini dapat memicu konflik interpersonal seperti pertengkaran atau ledakan emosi yang ditujukan kepada anggota keluarga maupun teman sebaya. Dari sisi akademik, remaja yang mengalami ketidakstabilan emosional berisiko mengalami penurunan prestasi belajar, bahkan berujung pada putus sekolah. Sementara dari aspek fisik, gangguan mental-emosional dapat menimbulkan keluhan somatik, seperti nyeri yang tidak jelas penyebabnya, mual, keinginan untuk muntah, bibir kering, sakit kepala, hingga rasa nyeri di area dada. (Kamalah, dkk. 2023). Perubahan suasana hati (*mood swings*) dapat memengaruhi perkembangan psikososial

remaja. *Mood swings* yang sering terjadi selama masa remaja dapat mengganggu kemampuan individu untuk membentuk identitas diri dan menjalani hubungan sosial yang sehat (IDAI, 2013).

Untuk menghadapi perubahan suasana hati, individu dapat memanfaatkan keterampilan regulasi emosi sebagai mekanisme pengendalian diri (Veazey, 2022). Regulasi emosi merupakan proses yang penting dalam menghadapi perubahan suasana hati ini. Regulasi emosi ini menurut Gross & John (dalam Kogoya & Jannah, 2021) adalah pemikiran atau peringatan yang berkaitan dengan emosi apa yang individu rasakan dan bagaimana perasaannya mengekspresikan emosi yang dirasakan. Menurut Rahmawati, dkk (2015) Pengendalian emosi mengacu pada proses di mana seseorang mengatur dan mengekspresikan emosinya melalui cara-cara yang dapat diterima secara sosial, sehingga emosi tersebut dapat tersampaikan tanpa menimbulkan gangguan dalam interaksi. Regulasi emosi sering kali dikaitkan dengan proses reappraisal, yaitu penilaian ulang secara kognitif terhadap suatu stimulus guna mengurangi intensitas respons emosional negatif. Gross (dalam Ramadhani, dkk. 2018) menjelaskan bahwa strategi ini melibatkan reinterpretasi situasi pemicu emosi dengan cara yang lebih adaptif. Regulasi emosi merupakan upaya individu untuk mengendalikan pengalaman dan ekspresi emosinya. Karena emosi bersifat subjektif, respons terhadap stimulus yang sama dapat berbeda. Oleh karena itu, emosi perlu dikelola agar tidak berdampak negatif bagi individu. Dari Beberapa yang berpendapat tersebut regulasi emosi merupakan proses kognitif yang melibatkan penilaian ulang terhadap stimulus tertentu, dengan tujuan untuk memengaruhi pengalaman emosional serta mengubah ekspresi emosi ke arah yang lebih adaptif. Proses ini dilakukan untuk mereduksi efek negatif yang mungkin muncul, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lestari (2013) mengungkapkan bahwa sekitar 70–90% kasus nyeri haid dialami oleh remaja. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai reaksi psikologis seperti ketegangan, kecemasan, dan konflik emosional. Respons emosional tersebut dapat

berdampak pada penurunan kemampuan serta keterampilan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Keterampilan dan kemampuan yang dimaksud mempunyai arti yang luas dan mencakup baik keterampilan pribadi yang meliputi kemampuan mengenal diri sendiri, maupun keterampilan berpikir akademik, keterampilan sosial, keterampilan rasional, dan keterampilan profesional. *Dismenore* memiliki potensi untuk menghambat perkembangan aspek psikososial dan kognitif pada remaja, serta berpengaruh terhadap pembentukan citra tubuh dan identitas seksual perempuan. Beberapa temuan menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami dismenore cenderung lebih rentan terhadap gangguan psikologis, seperti fluktuasi suasana hati, depresi, kecemasan, serta keluhan somatik. Sebanyak 80,7% remaja putri dilaporkan mengalami perubahan emosi selama periode menstruasi. (Santina, dkk. 2012).

Berdasarkan penelitian Bakma (2021), penelitian dilakukan pada remaja berusia 13 hingga 15 tahun. Dengan menggunakan sampel 27 siswi, temuan penelitian mengindikasikan adanya keterkaitan antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat intensitas nyeri menstruasi yang dialami. Regulasi emosi yang dimaksud adalah proses mengatur emosi dengan cara mengekspresikan emosi positif serta menekan emosi negatif. Hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi $0,001\% \leq 0,05$ artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Tsanawiah As'adiyah No.2 Bontouse. Penelitian juga dilakukan oleh Ramadhani (2023) untuk melihat hubungan regulasi emosi dengan perubahan suasana hati pada wanita yang mengalami menstruasi di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi yang berjumlah 97 wanita terdapat Terdapat hubungan yang bermakna antara kemampuan regulasi emosi dan perubahan suasana hati. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,783$ dengan signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada mahasiswi, maka semakin besar kecenderungan mereka mengalami fluktuasi suasana hati.

Berdasarkan latar belakang dan temuan-temuan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan hubungan antara regulasi emosi, intensitas nyeri haid, dan perubahan suasana hati. Maka peneliti tertarik dan ingin mengajukan judul untuk mengembangkan kajian melalui penelitian lanjutan guna mengetahui bagaimana “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perubahan Suasana Hati pada Remaja yang Mengalami *Dismenore* ketika Menstruasi”. Penelitian ini sangat penting karena memberikan wawasan tentang bagaimana regulasi emosi dapat memengaruhi pengalaman menstruasi remaja putri. Melalui pemahaman terhadap keterkaitan serta pengaruh antar variabel yang diteliti, kita dapat mengembangkan strategi untuk mendukung kesehatan mental dan emosional remaja selama siklus menstruasi mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian dan konteks latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka fokus perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perubahan Suasana Hati pada Remaja yang Mengalami *Dismenore* ketika Menstruasi?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun studi ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perubahan Suasana Hati pada Remaja yang Mengalami *Dismenore* ketika Menstruasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Studi mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada remaja yang mengalami *dismenore* ketika menstruasi ini diharapkan dapat menghadirkan sejumlah manfaat, di antaranya sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, terkhusus pada pemahaman hubungan

antara regulasi emosi dan perubahan suasana hati pada remaja putri yang mengalami dismenore saat menstruasi.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil studi atau temuan ini diharapkan bisa menjadi sumber pengetahuan bagi seluruh remaja putri terkait bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada remaja yang mengalami *dismenore* ketika menstruasi.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian atau temuan dari studi ini diharapkan bisa menjadi sumber pengetahuan untuk orang tua terkait pengaruh regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada remaja yang mengalami dismenore ketika menstruasi agar dapat memberikan wawasan kepada putra-putrinya, khususnya untuk orang tua yang memiliki anak usia remaja.