

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN DISTRES PSIKOLOGI PADA WANITA YANG MENGALAMI DISMENORE

Rika Juni Saputri¹, Putri Pusvitasari²

RINGKASAN

Setiap wanita usia subur atau usia reproduktif setiap bulannya mengalami yang namanya menstruasi. Kebanyakan dari wanita mengalami beberapa gangguan saat menstruasi yang salah satunya adalah nyeri haid atau biasa disebut dengan dismenore. Salah satu gejala yang muncul saat dismenore adalah distres psikologi. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan distres psikologi pada wanita yang mengalami dismenore. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan aspek menurut Thompson (2011) dan skala distres psikologi berdasarkan aspek Lovibond dan Lovibond (1995). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita berusia 15-49 tahun yang memiliki atau sedang mengalami dismenore yang ringan, sedang, maupun berat. Teknik analisa data yang digunakan dalam uji hipotesis menggunakan *Product Moment Pearson*. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan distres psikologi pada wanita yang mengalami dismenore yang dimana ketika semakin tinggi regualsi emosi maka semakin rendah distres psikologi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Distres Psikologi, Dismenore

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND
PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN WOMEN EXPERIENCED WITH
DYSMENORRHEA***

Rika Juni Saputri¹, Putri Pusvitasari²

ABSTRACT

Every woman of childbearing age or reproductive age experiences what is called menstruation every month. Most women experience several disorders during menstruation, one of which is menstrual pain or what is usually called dysmenorrhea. One of the symptoms that appears during dysmenorrhea is psychological disorders. The aim of this research is to determine the relationship between emotional regulation and psychological disorders in women who experience dysmenorrhea. The method in this research uses quantitative methods with a correlational approach. The data collection tool uses an emotional regulation scale based on aspects according to Thompson (2011) and a psychological distress scale based on aspects of Lovibond and Lovibond (1995). The sampling technique uses purposive sampling. The subjects in this study were women aged 15-49 years who had or were experiencing mild, moderate or severe dysmenorrhea. The data analysis technique used in hypothesis testing was Pearson Product Moment. Based on the analysis that has been carried out, it can be concluded that there is a relationship between emotional regulation and psychological distress in women who experience dysmenorrhea, where the higher the emotional regulation, the lower the psychological distress.

Keywords: *Emotion Regulation, Psychological Distress, Dysminorrhea*

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta