

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kacah dan Persiapan**

##### **1. Orientasi Knacah**

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dari tanggal 21 Mei sampai 31 Mei 2024 dan peneliti memilih untuk pengumpulan data berlangsung secara *online* melalui *link google form* yang disebarluaskan ke sosial media. Peneliti memilih mengumpulkan data secara *online* karena dalam penelitian ini teknik pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* yang memilih subjek sesuai kriteria tanpa memerlukan lokasi tempat secara spesifik karena pada penelitian sebelumnya kebanyakan secara spesifik memilih lokasi penelitian. Selain itu, subjek dalam penelitian adalah perempuan yang mengalami dismenore jadi pengambilan data secara *online* dilakukan agar hasil penelitian mendapatkan data secara merata.

##### **2. Persiapan Penelitian**

###### a) Persiapan Administrasi

Pada tahap ini, yang dilakukan oleh peneliti adalah menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian terlebih dahulu yaitu perempuan berusia 15-49 tahun yang sedang atau pernah mengalami dismenore (nyeri menstruasi). Penelitian ini tidak memerlukan surat izin penelitian dari instansi karena proses pengambilan data penelitian sendiri secara *online* dengan menyebarkan *google form*

kepada subjek penelitian sebagai medianya. Sebelum subjek penelitian mengisi skala, peneliti memberikan kalimat pernyataan ketersediaan sebagai bentuk persetujuan dan kesediaan dari subjek untuk terlibat dalam penelitian.

b) Persiapan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala regulasi emosi dan skala distress psikologi.

1) Skala Regulasi Emosi

Alat ukur regulasi emosi ini, peneliti memodifikasi dari peneliti Ramadhani (2023) yang berdasarkan aspek-aspek dari Thompson yang terdiri dari aspek monitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Skala dari regulasi emosi ini terdiri dari 36 aitem pernyataan dengan 18 aitem *favourable* dan 18 aitem *unfavourable*. Kriteria penilaian jawaban skala adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3 dan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4.

Pada modifikasi skala regulasi emosi, peneliti juga melakukan uji validitas kepada 3 ahli atau *expert* dan melakukan analisis menggunakan Aiken's V. Hasil uji validitas Aiken's V dari skala regulasi emosi yang telah dilakukan tidak ada aitem yang gugur dan bisa dikatakan seluruh aitem valid. Lihat tabel 3.1

Tabel 4.1 *Blue Print* Regulasi Emosi Setelah Validitas Aiken's V

Aspek	Butir Favorable Nomor Aitem	Jumlah	Butir Unfavorable Nomor Aitem	Jumlah
4. <i>Emotion Monitoring</i>	1,2,5,6,9,10	6	3,4,7,8,11,12	6
5. <i>Emotion Evaluation</i>	13,14,17,21,22, 23	6	16,18,19,20,23,24	6
6. <i>Emotion Modification</i>	15,25,26,29,30, 33	6	27,28,31,32,35,36	6
		18		18

## 2) Skala Distres Psikologi

Alat ukur distres psikologi disusun oleh peneliti sendiri yang dimana berdasarkan dari aspek-aspek Lovibond dan Lovibond (1995) yang terdiri dari aspek fisik, aspek emosi, dan aspek perilaku. Skala distres psikologi terdiri dari 30 aitem pernyataan yang terdiri dari 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*.

Kriteria penilaian jawaban skala adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3 dan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4. Peneliti juga melakukan uji validitas kepada 3 ahli atau *expert* dan melakukan analisis menggunakan Aiken's V. Hasil uji validitas Aiken's V dari skala distres psikologi terdapat 5 aitem yang tidak valid atau dapat dikatakan aitem tersebut gugur. Lihat tabel 3.3

Tabel 4.2 *Blue Print* Distres Psikologi Setelah Validitas Aiken's V

Aspek	Butir Favorable Nomor Aitem	Jumlah	Butir Unfavorable Nomor Aitem	Jumlah
1.Aspek Fisik	1,3,5,7	4	2,4,6,8	4
2.Aspek Emosi	9,11,14,16,18	5	10,12,13,15,17,19	6
3.Aspek Perilaku	20,21,22,24	4	23,25	2
		13		12

### 3) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Penyusunan skala yang disusun oleh peneliti akan diuji coba alat ukur atau *try out* terlebih dahulu sebelum pengambilan data. Tahap pertama yang peneliti lakukan adalah uji bahasa atau uji keterbacaan kepada 2 ahli (*reviewer*) dan 3 responden yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Tahap selanjutnya, peneliti melakukan uji coba (*try out*) pada tanggal 20 April 2024 kepada 38 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian dimana dalam penelitian ini peneliti menyebarkan kuesioner secara *online* yaitu *google form*. Uji coba (*try out*) alat ukur terdiri dari pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 for Windows.

### 4) Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Hasil dari uji validitas dan reliabilitas kedua alat ukur skala dalam penelitian ini ditunjukkan dengan diperolehnya hasil yaitu sebagai berikut:

#### a. Skala Regulasi Emosi

Hasil dari analisis uji coba skala regulasi emosi menunjukkan bahwa dari 36 aitem pernyataan terdapat 15 aitem pernyataan yang gugur atau tidak valid dan terdapat 21 aitem pernyataan

yang valid. Berdasarkan nilai signifikansi 0,05 dan  $n=38$ , diketahui bahwa  $r$ -tabel sebesar 0,320. Aitem yang nilai koefisien validitasnya kurang dari 0,320 adalah aitem nomor 2, 4, 5, 9, 10, 13, 15, 17, 24, 27, 28, 30, 33, 35, 36 dan dimana korelasi aitemnya bergerak dari 0,340 sampai 0,769.

Nilai untuk reliabilitas skala regulasi emosi sebelum digugurkan adalah sebesar 0,871 dan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* skala regulasi emosi setelah penguguran aitem adalah sebesar 0,885 yang dimana diketahui bahwa nilai koefisien tersebut  $> 0,7$  dan dapat disimpulkan bahwa aitem-aitem dari skala regulasi emosi dikatakan reliabel.

Tabel 4.3 *Blue Print* Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

Aspek	Butir Favorable Nomor Aitem	Jumlah	Butir Unfavorable Nomor Aitem	Jumlah
7. <i>Emotion Monitoring</i>	1,3,7	3	6,8,11,12	4
8. <i>Emotion Evaluation</i>	19,21, 23	3	14,16, 18,20,22	5
9. <i>Emotion Modification</i>	25, 29	2	26, 31, 32,34,	4
		8		13

#### b. Skala Distres Psikologi

Hasil dari analisis uji coba skala distres psikologi menunjukkan bahwa dari 25 aitem pernyataan terdapat 13 aitem yang gugur dan 12 aitem dinyatakan valid. Berdasarkan nilai signifikansi 0,05 dan  $n=38$ , diketahui bahwa  $r$ -tabel sebesar 0,320. Aitem yang nilai koefisien validitasnya kurang dari 0,320 adalah

aitem nomor 1,2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 14, 16 dan dimana korelasi aitemnya bergerak dari 0,329 sampai 0,812.

Nilai reliabilitas dari skala distres psikologi sebelum digugurkan adalah sebesar 0,804. Koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* skala distres psikologi setelah pengguguran aitem adalah sebesar 0,869 yang dimana diketahui bahwa nilai koefisien tersebut  $> 0,7$  dan dapat disimpulkan bahwa aitem-aitem skala distres psikologi dikatakan reliabel.

Tabel 4.4 *Blue Print* Skala Distres Psikologi Setelah Uji Coba

Aspek	Butir Favorable Nomor Aitem	Jumlah	Butir Unfavorable Nomor Aitem	Jumlah
1.Aspek Fisik	7	1	6	1
2.Aspek Emosi	18	1	10,13,15,17	4
3.Aspek Perilaku	20,21,22	3	23,25	2
		5		7

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan pengambilan data pada tanggal 22 Mei 2024 sampai tanggal 31 Mei 2024, Pengambilan data ini dilakukan melalui penyebaran skala secara *online* berupa *link google form* kepada subjek yang sesuai kriteria dengan penelitian. Skala yang disebarikan berisi informasi umum terkait dengan penelitian, *informed consent* (ketersediaan dan kerahasiaan subjek), identitas subjek, petunjuk pengisian serta skala psikologi yaitu skala regulasi emosi dan skala distres psikologi yang telah di uji coba.

Peneliti menyebarkan data yang berupa *link google form* melalui media sosial seperti *Whatsapp*, *Tiktok*, *Facebook*, *Twitter*, dan *Instagram*. Peneliti bermaksud menyebarkan *link google form* diberbagai sosial media dengan harapan bahwa peneliti dapat memperoleh hasil data subjek secara luas dan merata. Subjek yang dapat mengisi link tersebut adalah subjek wanita berusia 20 – 49 tahun yang pernah memiliki riwayat atau sedang mengalami dismenore (nyeri yang terjadi saat menstruasi) dimulai dari yang ringan, sedang, maupun berat. Proses pengambilan data yang dilakukan peneliti, peneliti melihat perkembangan data dengan setiap hari membagikan *link google form* ke berbagai sosial media dan secara terus menerus memantau jumlah subjek yang sudah mengisi *google form* agar mencapai target subjek dalam penelitian ini. Pengambilan data yang sudah dilakukan oleh peneliti memperoleh hasil sebanyak 174 responden tanpa adanya *outlier* ataupun data-data yang bermasalah.

## **C. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti melalui skala yang disebarakan secara *online* dengan menggunakan *google form* menunjukkan bahwa subjek berjumlah sebesar 174 responden yang sudah bersedia mengisi kuesioner penelitian yang tentunya sesuai dengan kriteria penelitian ini. Bagian dari deskripsi subjek penelitian dapat membantu peneliti untuk

melihat dan menemukan pusat data, distribusi data, serta mengumpulkan informasi dari data melalui visualisasi.

Prasetya (2022) dalam penelitiannya mengungkap bahwa wanita usia subur adalah wanita dengan usia 15-49 tahun atau wanita yang berumur kurang dari 15 tahun yang sudah mengalami menstruasi atau seorang istri yang berusia menuju 50 tahun bahkan lebih akan tetapi masih mengalami haid atau menstruasi. Gambaran dari sebaran data responden penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase (%)
15	2	1,1
16	2	1,1
17	1	0,6
18	2	0,6
19	3	1,7
20	5	2,9
21	39	22,2
22	34	19,8
23	19	10,9
24	5	2,9
25	3	1,7
26	4	2,3
27	6	3,4
28	2	0,6
29	2	0,6
30	6	3,4
31	7	4,0
32	7	4,0
33	2	1,1
34	1	0,6
35	5	2,9
36	1	0,6
37	1	0,6
38	2	1,1
39	1	0,6
40	2	1,1
41	1	0,6

42	2	1,1
43	1	0,6
44	1	0,6
45	1	0,6
46	1	0,6
47	1	0,6
48	1	0,6
49	1	0,6
<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, diperoleh informasi terkait dengan usia responden yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian. Responden dalam penelitian ini menggunakan kriteria usia dalam rentang 15-49 tahun yang dimana sudah ditentukan dan disesuaikan oleh peneliti sebelumnya. Tabel 9 diatas dapat dilihat bahwa responden dengan usia 15, 16, dan 18 tahun memiliki jumlah yang sama dalam mengisi skala yaitu berjumlah 2 orang dengan persentase 1,1%. Responden yang berusia 17 tahun yang mengisi kuesioner berjumlah 1 orang dengan presentase sebesar 0,6%.

Responden dengan usia 19 dan 25 tahun memiliki jumlah yang sama dalam mengisi skala yaitu berjumlah 3 orang dengan presentase sebesar 1,7%. Selanjutnya, untuk responden yang berusia 20 dan 24 tahun juga memiliki jumlah yang sama yaitu berjumlah 5 orang dengan presentase sebesar 2,9%. Responden dengan usia 21 tahun memiliki jumlah 39 orang dengan presentase sebesar 22,2%. Responden dengan usia 22 tahun dalam mengisi skala penelitian sejumlah 34 orang dengan presentase sebesar 19,8%.

Responden penelitian dengan usia 23 tahun dalam mengisi berjumlah 19 orang dengan presentase sebesar 10,9%. Selanjutnya, responden dengan usia 26 tahun berjumlah 4 orang dengan presentase sebesar 2,3%. Responden dengan usia 27 dan 30 tahun memiliki kesamaan dengan jumlah orang yang mengisi skala penelitian yaitu berjumlah 6 orang dengan presentase sebesar 3,4%.

Responden berusia 28, 29, 33, 38, 40, dan 42 tahun memiliki jumlah yang sama yaitu berjumlah 2 orang dengan presentase sebesar 1,1%. Responden dengan usia 31 dan 32 tahun memiliki jumlah yang sama yaitu berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 4,0%. Selanjutnya responden dengan usia 35 tahun berjumlah 5 orang dengan presentase sebesar 2,9%. Responden dengan usia 34, 36, 37, 43, 44, 45, 46, 47, 48, dan 49 tahun memiliki kesamaan dengan jumlah orang yang mengisi skala penelitian yaitu masing- masing berjumlah 1 orang dengan persentase sebesar 0,6%.

Hal ini berkaitan dengan penelitian dari Pattitha, Novelia, dan Suciawati (2021), yang dimana dalam penelitiannya mengungkap bahwa selama 50 tahun terakhir tercatat sekitar 75% wanita mengalami nyeri haid dan biasanya yang terjadi pada wanita dengan usia produktif dan yang belum pernah hamil. Dismenore sendiri sering terjadi pada wanita dengan usia 20 tahun hingga 24 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun.

Tabel 4.6 Deskripsi Responden Berdasarkan Tingkatan Dismenore

<b>Tingkatan Dismenore</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	72	41,4
Sedang	81	46,6
Berat	21	12,1
<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, data diperoleh dan dilihat dari diagram sebaran data yang diisi responden berdasarkan tingkatan dismenore yang dialami. Jumlah responden yang mengalami dismenore ringan adalah berjumlah 72 orang dengan persentase sebesar 41,4%, dismenore sedang berjumlah 81 responden dengan presentase sebesar 46,6%. Sedangkan untuk dismenore berat dengan presentase sebesar 12,1%. Tingkatan dismenore diatas merujuk pada teori dari Manuaba (Febrina,2021) yang mengungkapkan bahwa ada tiga tingkat derajat dismenore yaitu meliputi dismenore ringan, dismenore sedang, dan dismenore berat.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data yang sudah peneliti peroleh, maka peneliti melakukan perhitungan untuk mendapatkan nilai empirik dan hipotetik. Nilai empirik diperoleh dari data asli sampel penelitian sedangkan untuk nilai hipotetik diperoleh dari hasil nilai *mean* dan standar deviasi sejumlah aitem penelitian.

Tabel 4.7 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Regulasi Emosi	32	75	49,44	7,807	21	84	94,5	80,5
Distres Psikologi	13	47	30,91	6,231	12	48	54	46

Keterangan:

Skor Empirik diperoleh dari hasil data penelitian

Skor Hipotetik diperoleh dari skala

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, diketahui bahwa skala dari regulasi emosi memperoleh skor *mean* empirik sebesar 49,44 dengan standar deviasi sebesar 7,807 dan juga memperoleh skor *mean* hipotetik sebesar 94,5 dengan standar deviasi sebesar 80,5. Selanjutnya, pada skala distres psikologi memperoleh skor *mean* empirik sebesar 30,91 dengan standar deviasi sebesar 6,231 serta memperoleh skor *mean* hipotetik sebesar 54 dengan standar deviasi sebesar 46.

Hasil dari deskripsi data penelitian ini akan digunakan oleh peneliti untuk mengkategorisasikan skor yang diperoleh dari masing-masing responden pada setiap variabel penelitian. Kategorisasi menurut Azwar (2020) merupakan suatu metode untuk mengklasifikasikan data penelitian ke dalam kelompok-kelompok tertentu berdasarkan skor yang diperoleh. Kategorisasi ini bertujuan untuk melihat sebaran data penelitian apakah berada pada tingkat rendah, sedang, atau yang tinggi.

Tabel 4.8 Kriteria Kategorisasi Tiap Variabel

<b>Kategorisasi</b>	<b>Regulasi Emosi</b>	<b>Distres Psikologi</b>
Sangat Tinggi	$61 > X$	$40 > X$
Tinggi	$53 \leq X < 61$	$34 \leq X < 40$
Sedang	$46 \leq X < 53$	$28 \leq X < 34$
Rendah	$39 \leq X < 46$	$22 \leq X < 28$
Sangat Rendah	$X < 39$	$X < 22$

Tabel 4.9 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

<b>Kategorisasi</b>	<b>Regulasi Emosi</b>		<b>Distres Psikologi</b>	
	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sangat Tinggi	157	90,2	7	4,0
Tinggi	13	7,5	43	24,7
Sedang	4	2,3	61	35,1
Rendah	0	0	53	30,5
Sangat Rendah	0	0	10	5,7

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, dapat dilihat bahwa dari 174 responden terdapat perolehan skor variabel regulasi emosi yang sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan bukti dari 174 responden terdapat 157 responden yang regulasi emosinya berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 90,2%. Kategori tinggi terdapat 13 responden dengan persentase sebesar 7,5%. Selanjutnya untuk kategori sedang terdapat 4 responden dengan persentase sebesar 2,3%. Responden tidak berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Perolehan skor untuk variabel skala distres psikologi juga menunjukkan perolehan skor yang sedang dimana dibuktikan dari 174 responden terdapat 61 responden yang mengalami distres psikologi dengan persentase sebesar 35,1%. Kategori sangat tinggi terdapat 7 responden dengan persentase sebesar 4,0 %. Selanjutnya, pada

kategori tinggi terdapat 43 responden dengan persentase sebesar 24,7% dan pada kategori rendah terdapat 53 responden dengan persentase sebesar 30,5%. Sedangkan untuk kategori sangat rendah terdapat 10 responden dengan persentase sebesar 5,7%.

### 3. Uji Asumsi

Uji asumsi ini dilakukan sebagai uji prasyarat sebelum dilakukannya uji hipotesis. Peneliti melakukan uji asumsi ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi ini, peneliti menggunakan SPSS versi 26 *for windows* dan berikut merupakan hasil uji normalitas yang telah dilakukan:

#### a) Uji Normalitas

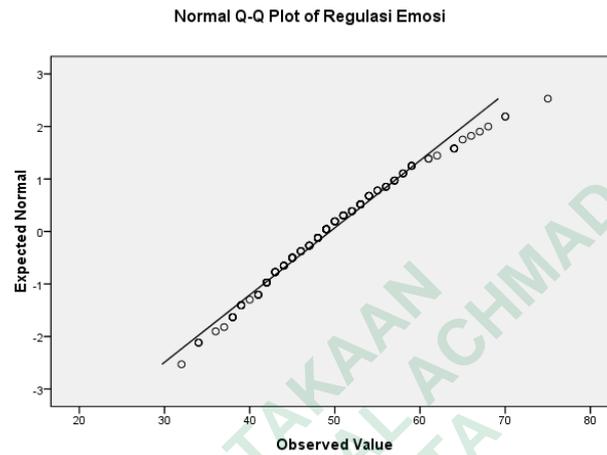
Peneliti menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian yang telah diperoleh terdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 26 menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, dimana ketika nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal (Azwar, 2020).

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

<b>Variabel</b>	<b>Sig.</b>	<b>Interpretasi</b>
Regulasi Emosi	0.018	Tidak Normal
Distres Psikologi	0.200	Normal

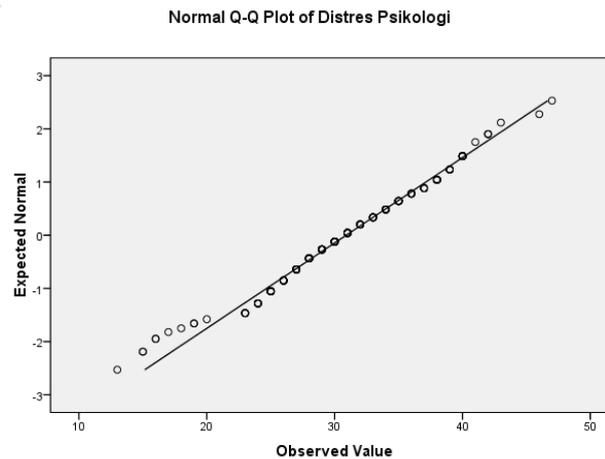
Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.10 diatas, menunjukkan bahwa hasil dari distribusi data pada skala regulasi emosi nilai signifikansinya adalah sebesar 0,018 yang dimana nilainya lebih kecil dari 0,05 dan hal ini dapat diartikan bahwa data yang

didapat tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada skala distres psikologi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 dan artinya nilainya lebih besar dari 0,05 dan sehingga dapat dikatakan bahwa data yang didapat berdistribusi normal.



Gambar 4.1 Grafik Normal Q-Q Plot Regulasi Emosi

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa beberapa data yang tersebar menjauhi garis normal yang melintang sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut dikatakan tidak terdistribusi normal.



Gambar 4.2 Grafik Normal Q-Q Plot Distres Psikologi

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa data yang tersebar mendekati garis normal yang melintang sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

#### b) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah adanya hubungan linier antara variabel regulasi dengan distres psikologi. Uji linearitas ini dilakukan menggunakan SPSS versi 26 dan hasilnya ditunjukkan apabila dua variabel yang memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi  $> 0,05$ . (Azwar, 2020).

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas

Variabel		F	P	Interpretasi
Regulasi dengan Psikologi	Emosi Distres	0,704	0,880	Linear

Berdasarkan tabel dari hasil uji linearitas diatas, dapat diketahui bahwa hasilnya menunjukkan terdapat hubungan linier antara regulasi emosi dengan distres psikologi. Hal ini dibuktikan dengan nilai p dalam *deviation from linearity* sebesar 0,880 yang berarti  $p > 0,05$ .

#### 4. Uji Hipotesis

Setelah peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas, maka peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui kekuatan hubungan antar variabel. Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *Rank Spearman*. Alasan peneliti

menggunakan analisis korelasi ini karena data sebelumnya setelah melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, ada salah satu data yang terdistribusi tidak normal.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis *Rank Spearman*

<b>Variabel Bebas</b>	<b>Variabel Tergantung</b>	<b>Koefisien Korelasi Pearson</b>	<b>Koefisien Sig. (p)</b>
Regulasi Emosi	Distres Psikologi	-0,670	0,000

Hasil uji hipotesis menggunakan *Rank Spearman* yang telah dilakukan pada tabel 16 diatas menggunakan SPSS versi 26, menunjukkan regulasi emosi bahwa berkorelasi negatif dengan distres psikologi dengan koefisien korelasi *Rank Spearman* sebesar -0,670 dan nilai signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Peneliti dalam menentukan interpretasi menggunakan pedoman penafsiran kriteria tingkat koefisien korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019) yang terbagi menjadi lima kriteria koefisien korelasi sebagai berikut:

Tabel 4.13 Kriteria Koefisien Korelasi

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel dari kriteria koefisien korelasi diatas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi sebesar -0,670 yang dimana artinya termasuk ke arah negatif dalam kategori kuat. Maka dari itu, analisis

korelasi dapat dilanjutkan dengan analisis determinasi. Berikut hasil uji determinasi dalam penelitian ini:

Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	Nilai Korelasi (r)	Nilai R Square	Keterangan
Regulasi Emosi dengan Distres Psikologi	0,709	0,502	50,2%

Berdasarkan nilai R square tabel 18 diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi sebesar 0,502 yang artinya bahwa regulasi emosi memberikan sumbangan terhadap distres psikologi sebesar 50,2%. Namun untuk nilai korelasi (r) sebesar 0,709. Koefisien korelasi mengandung dua macam makna didalamnya yaitu kekuatan hubungan dinyatakan oleh angka yang besarnya berkisar antara 0 sampai dengan 1 dan arah hubungan yang dinyatakan oleh tanda positif serta negatif.

Koefisien korelasi positif mempunyai arti bahwa hubungan linier yang terjadi antara variabel X dan Y merupakan hubungan searah sedangkan untuk koefisien korelasi negatif mempunyai arti bahwa hubungan antara X dan Y mempunyai hubungan yang berlawanan arah. Menurunnya skor X akan cenderung diikuti oleh meningkatnya skor Y dan meningkatnya skor X cenderung diikuti oleh menurunnya skor Y (Azwar, 2018). Maka penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **diterima**.

## 5. Uji Daya Beda

Uji daya beda dalam penelitian ini digunakan sebagai analisis tambahan, yang dimana tujuannya adalah untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi dan distres psikologi. Metode analisis yang dilakukan menggunakan tabulasi silang untuk mengetahui perbedaan antara variabel dengan karakteristik responden yaitu menggunakan crosstab (*Chi Square test*) dan apabila nilai dari Asymp.Sig (2-tailed)  $<0,05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Begitupun sebaliknya, apabila nilai dari Asymp.Sig (2-tailed)  $>0,05$  maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan (Sugiyono, 2019).

### a) Uji Regulasi Emosi

Uji beda regulasi emosi berdasarkan usia untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi antara kelompok usia 15-25 tahun dengan kelompok usia  $>25$  tahun.

Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Regulasi Emosi berdasarkan Usia

<b>Kelompok</b>	<b>Total</b>	<b>Sig.2 tailed</b>
15-25 Tahun	118	0,040
$>25$ Tahun	56	

Berdasarkan hasil uji daya beda regulasi emosi pada tabel 19 diatas, dapat diketahui bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar  $0,040 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara kelompok usia 15-25 tahun dengan kelompok usia  $>25$  tahun. Diketahui juga bahwa total responden dengan usia 15-25

tahun lebih besar dibandingkan usia >25 tahun yaitu sebesar 118 responden yang dimana hal ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi di usia 15-25 tahun lebih banyak digunakan daripada di usia >25 tahun.

Tabel 4.16 Regulasi Emosi berdasarkan Tingkatan Dismenore

<b>Kelompok</b>	<b>Total</b>	<b>Sig.2 tailed</b>
Dismenore Ringan	72	0,023
Dismenore Sedang	81	
Dismenore Berat	21	

Berdasarkan hasil uji daya beda regulasi emosi pada tabel 20 diatas, dapat diketahui bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar  $0,023 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara dismenore ringan, dismenore sedang dan dismenore berat. Diketahui juga bahwa total responden yang menggunakan regulasi emosi saat dismenore sedang lebih besar dibandingkan dengan dismenore ringan dan dismenore berat yaitu berjumlah 81 responden, dimana hal ini menunjukkan kemampuan regulasi lebih banyak digunakan ketika mengalami tingkatan dismenore dalam kategori sedang dibandingkan dengan dismenore ringan serta dismenore berat.

b) Uji Distres Psikologi

Uji beda distres psikologi untuk melihat perbedaan antara regulasi emosi dengan usia serta tingkatan dismenore yang dialami.

Tabel 4.17 Hasil Uji Beda Distres Psikologi berdasarkan Usia

<b>Kelompok</b>	<b>Total</b>	<b>Sig.2 tailed</b>
15-25 Tahun	118	0,208
>25 Tahun	56	

Berdasarkan hasil uji daya beda distres psikologi pada tabel 21 diatas, dapat diketahui bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,208  $>0,05$  yang artinya tidak terdapat perbedaan distres psikologi yang signifikan antara kelompok usia 15-25 tahun dengan kelompok usia  $>25$  tahun. Diketahui bahwa total responden dengan usia 15-25 tahun yang mengalami dismenore lebih besar dibandingkan usia  $>25$  tahun yaitu 118 responden yang dimana hal ini menunjukkan usia 15-25 tahun lebih besar mengalami distres psikologi.

Tabel 4.18 Distres Psikologi berdasarkan Tingkatan Dismenore

<b>Kelompok</b>	<b>Mean</b>	<b>Sig.2 tailed</b>
Dismenore Ringan	72	0,000
Dismenore Sedang	81	
Dismenore Berat	21	

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan distres psikologi yang signifikan antara dismenore ringan, dismenore sedang dan berat. Diketahui total responden yang mengalami distres psikologi pada saat dismenore sedang lebih besar dibandingkan dengan dismenore ringan dan berat yaitu dengan jumlah 81 responden dimana hal ini menunjukkan bahwa distres psikologi yang

dialami pada tingkatan dismenore sedang lebih besar dibandingkan dengan dismenore ringan maupun dismenore berat.

#### **D. Pembahasan**

Peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan distres psikologi pada wanita yang mengalami dismenore. Pada penelitian ini sebelum melakukan analisis dengan korelasi *Rank Spearman*, peneliti melakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk melihat apakah data penelitian terdistribusi normal dan untuk melihat apakah adanya korelasi yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil uji normalitas yang sudah dilakukan, diperoleh hasil untuk skala regulasi emosi memiliki taraf signifikansi sebesar 0,018 dan skala distres psikologi memiliki taraf signifikansi sebesar 0,200. Nilai signifikansi dari skala regulasi emosi lebih kecil dari 0,05 maka dapat diartikan jika data tidak berdistribusi normal. Hasil dari skala distres psikologi nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat diartikan jika data berdistribusi normal. Selanjutnya, untuk hasil uji linearitas diketahui bahwa variabel regulasi emosi dengan variabel distres psikologi memiliki taraf signifikansi sebesar 0,880 yang artinya  $p > 0,05$ . Dapat dikatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Pada uji hipotesis menggunakan analisis koelasi *Rank Spearman*, diketahui hasil data yang diperoleh adalah sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya

bahwa hasil data tersebut memenuhi dari prasayarat hipotesis. Hasil koefisien korelasi data bernilai negatif yaitu sebesar  $-0,670$  yang dimana hasilnya sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu ke arah yang negatif. Hasil uji analisis korelasi yang telah diketahui, dapat diartikan bahwa dalam penelitian ini hipotesis **diterima**. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan distres psikologi.

Tingkat hubungan dalam penelitian ini mengarah ke dalam kategori kuat dengan arah hubungan yang negatif. Hubungan ke arah yang negatif ini diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dilakukan maka akan semakin rendah tingkat distres psikologi yang dialami. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula distres psikologi yang dialami pada wanita dismenore. Pada hasil korelasi diatas, sejalan dengan penelitian Tabassum, Ahmed, dan Noushad (2015) yang dalam hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gangguan menstruasi dengan gejala fisiologis dengan psikologis pada wanita usia subur. Gangguan menstruasi yang terjadi secara berulang dapat mengganggu kinerja pendidikan dan kesejahteraan emosional mereka, sehingga harus adanya modifikasi strategi untuk mendeteksi dan menangani untuk mencapai demi kualitas hidup yang lebih baik.

Hasil penelitian lain yang relavan dari penelitian ini adalah dari Manikandan, Nillni, Zvolensky, Rohan, Carkeek, dan Leyro (2016) yang menunjukkan wanita yang kesulitan dalam pengaturan emosi cenderung lebih tinggi mengalami dan kesulitan mengontrol kecemasan yang terjadi pada fase

menstruasi. Sebaliknya, wanita dalam pengaturan emosinya lebih baik akan cenderung dapat mengurangi serta mengendalikan adanya tingkat kecemasan. Selain hasil diatas, terdapat temuan lain dari hasil penelitian ini dimana berdasarkan hasil data subjek terdapat 81 subjek yang mengalami dismenore dalam tingkat sedang dengan persentase sebesar 46,6% yang artinya bahwa subjek lebih banyak mengalami dismenore sedang dibandingkan dismenore rendah dan juga berat. Sejalan dengan penelitian Karlinda, Hasanah, dan Erwin (2022) menunjukkan hasil penelitian bahwa intensitas nyeri dismenore yang dialami dari 159 responden mayoritas pada intensitas nyeri sedang yaitu sebesar 71,7%. Pada penelitian juga mengatakan berdasarkan hasil penelitian, kemungkinan bahwa intensitas nyeri yang dialami dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti adanya peningkatan produksi *prostaglandin* yang dimana ketika meningkat maka akan semakin kuat kontraksi yang terjadi pada uterus.

Temuan lain dalam penelitian ini berdasarkan kategorisasi tiap variabel terdapat 157 responden yang memiliki kemampuan regulasi emosi dengan kategori yang sangat tinggi dengan persentase sebesar 90,2%. Selain itu, berdasarkan hasil analisa tambahan, dimana uji beda pada variabel regulasi emosi berdasarkan usia yang diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar  $0,040 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara kelompok usia 15-25 tahun dengan kelompok usia >25 tahun. Total responden dari usia 15-25 tahun lebih besar dibandingkan usia >25 tahun yaitu berjumlah 118 responden dimana hal ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi di usia 15-25 tahun lebih banyak digunakan

daripada di usia >25 tahun. Penelitian dari Allo, Rumampuk, dan Bidjuni (2017) mendukung hasil penelitian ini dimana dalam hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu mahasiswi menggunakan regulasi emosi positif untuk mengendalikan emosi yang dirasakan ketika dismenore sehingga dapat mengontrol setiap masalah yang dihadapi.

Penelitian Mirza, Kusumasari, dan Riyadi (2022) juga membuktikan bahwa dalam hasil penelitiannya terlihat bahwa hampir sebagian responden yaitu remaja putri memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sebesar 53,1%. Hal ini berbanding dengan regulasi emosi pada wanita dalam kategori dewasa bisa dikatakan dalam kemampuan regulasi emosinya digunakan secara kompleks. Walaupun tidak dapat dipungkiri bahwa ketika dismenore entah wanita muda atau dewasa karena pengaruh dari hormon dapat menyebabkan regulasi emosi yang buruk. Selain itu, ketika dismenore terkadang wanita tidak sadar dan tidak dapat mengontrol emosi yang datang. Namun cenderung wanita dewasa yang lebih tua cenderung berhasil dalam mengatur keinginan, dapat mengatur emosi mereka dengan cara yang berbeda sehingga emosi lebih stabil (Burr, Castrellon, Zard, & Larkin, 2021). Dibandingkan dengan remaja, yang kecenderungan memiliki ketidakstabilan emosi yang tinggi sehingga diperlukan pengontrolan emosi (Gross, 2014). Maka dari itu, regulasi emosi penting dilakukan oleh remaja untuk mencapai keseimbangan emosi saat dismenore.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa rata-rata responden menggunakan regulasi emosi pada saat mengalami dismenore sedang lebih besar dibandingkan dengan responden dengan dismenore ringan dan berat. Hasil ini didukung oleh temuan dari Hasanah dan Samaria (2022) yang mana pada penelitiannya menyatakan bahwa responden mayoritas menggunakan pengendalian atau pengaturan emosi dalam kategori sedang untuk mengatasi dismenore dalam intensitas sedang pula. Hal ini didukung oleh penelitian Hardiyanti dan Fitriani (2020) menunjukkan bahwa hampir dari semua respondennya memiliki regulasi emosi yang cukup dengan intensitas nyeri dismenore primer. Tidak dapat dipungkiri bahwa persepsi dan toleransi nyeri yang dialami oleh individu berbeda-beda, dan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri yang dialami nyeri adalah pengalamannya terhadap nyeri yang sudah pernah dialami terutama pada keefektifan yang dilakukan untuk mengurangi dismenore atau nyeri menstruasi.

Frekuensi responden yang mengalami distres psikologi dalam kategori sedang saat mengalami dismenore juga menunjukkan bahwa terdapat 61 responden dengan persentase sebesar 35,1% . Hasil ini dapat diketahui bahwa perempuan yang mengalami distres psikologi kategori sedang lebih besar dibandingkan dengan yang lainnya. Temuan dari Ilmi dan Rahman (2018) menunjukkan bahwa sekitar 32,1% mengalami stres ringan serta berat saat mengalami dismenore dan dari data tersebut bahwa stres atau distres berhubungan dengan dismenore, dimana stres dapat mengganggu kerja sistem

*endokrin* sehingga dapat menyebabkan nyeri atau rasa sakit saat menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Pujiati (2024) juga mendukung temuan hasil dalam penelitian ini yang dimana wanita yang mengalami stres kemungkinan akan cenderung mengalami dismenore lebih tinggi selama siklus menstruasinya dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami stres. Selain itu, seiring meningkatnya tingkat stres atau distress yang terjadi intensitas dismenore yang terjadi juga akan semakin meningkat. Gangguan psikologis seperti stres diyakini berhubungan timbal balik dengan dismenore. Kata lain, bahwa ketika wanita mengalami nyeri menstruasi secara teratur setiap bulan maka dapat menyebabkan meningkatnya kondisi stres.

Pada penelitian ini, peneliti juga menemukan hasil dari uji analisis tambahan untuk perbedaan distress psikologi berdasarkan usia saat dismenore dan ditemukan hasil nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,208 >0,05 yang artinya terdapat perbedaan distress psikologi yang signifikan antara kelompok usia 15-25 tahun dengan kelompok usia >25 tahun. Diketahui bahwa usia 15-25 tahun mendominasi mengalami distress psikologi dibandingkan dengan usia lebih dari 25 tahun. Penelitian Marwang (2024) menjelaskan bahwa wanita dengan usia reproduktif zaman modern seperti sekarang sering dihadapkan oleh permasalahan-permasalahan sehingga dapat menimbulkan stres bagi wanita tidak mampu beradaptasi dengan tekanan eksternal maupun internal. Stres yang terjadi menjadi salah satu faktor etiologi dari gangguan menstruasi. Data penelitian ini diperkuat oleh penelitian Manek (2022) yang mengungkapkan di Amerika Serikat sendiri, dismenore didapatkan terjadi

pada 30-50% wanita dengan usia reproduksi, 60-70% pada wanita dewasa yang tidak menikah dan berusia 30-40 tahun. Penelitian di Swedia menemukan bahwa 30% wanita pekerja industri menurun penghasilannya dikarenakan nyeri haid yang dialami.

Selain itu dalam distres psikologi berdasarkan tingkatan dismenore, subjek dalam penelitian ini lebih mendominasi ke arah tingkatan dismenore sedang. Artinya bahwa distres psikologi yang dialami lebih banyak ketika subjek sedang mengalami nyeri haid dengan tingkatan sedang. Sehubungan dengan penelitian Rusli, Angelina, dan Hardiyanto (2019) yang dalam hasil penelitiannya mengungkapkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan intensitas dismenore, didapat tingkat stres terbanyak yang dialami oleh subjek adalah tingkat stres ringan dengan intensitas dismenore yang sedang. Selain itu, dalam penelitian Rejeki, Khayati, dan Yunitasari (2019) hasil penelitian didapatkan bahwa 89% responden mengalami stres sedang dan adanya hubungan dengan dismenore.

Berdasarkan pembahasan yang telah dijabarkan diatas, peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Adapun limitasi atau keterbatasan penelitian ini adalah dalam pemilihan kriteria sampel, yang dimana peneliti kurang spesifik dalam menentukan dan memperkirakan kriteria sampel yang digunakan sehingga dalam hasilnya peneliti kurang bisa menjabarkan apa yang telah diperoleh dikarenakan subjek yang digunakan masih secara luas. Limitasi kedua adalah kurangnya literatur sehingga peneliti kurang memhami untuk memperkuat penelitian ini.

Selain itu, pengambilan data yang dilakukan secara *online* yang mmebuat peneliti tidak mengetahui bagaimana kesungguhan responden dalam mengisi skala.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA