

Hubungan Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore (The Correlation of Coping Mechanism and Emotion Regulation on Teenage Girl with Dysmenorrhea)

Ferdinda Ajeng Selyani¹, Dhian Ririn Lestari¹, Kurnia Rachmawati¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
Email: ferdindaajengseliani@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri pada bagian bawah abdomen pada saat menstruasi. Seseorang menjadi lebih cepat mengalami perubahan emosional ketika dismenore disebabkan produksi berlebihan hormon estrogen. Kemampuan mengelola emosi serta mengatasi perubahan yang terjadi memerlukan mekanisme koping. Remaja putri memiliki kecenderungan ketidakstabilan emosi lebih tinggi sehingga diperlukan regulasi emosi sebagai suatu proses untuk mengungkapkan emosi yang tepat. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling dengan sampel 134 responden. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner. Analisa data menggunakan uji statistik korelasi spearman dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0.05$). Terdapat hubungan yang positif antara mekanisme koping dengan regulasi emosi pada remaja putri yang mengalami dismenore dengan keeratan hubungan yang sangat lemah ($p\text{ value}=0,004$ dan $r=0,247$). Mekanisme koping terhadap dismenore akan mempengaruhi proses regulasi emosi karena semakin buruk mekanisme koping yang digunakan maka semakin rendah regulasi emosi yang muncul.

Kata kunci: Dismenore, Mekanisme Koping, Regulasi Emosi

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a feeling of pain in lower abdomen at the time of menstruation. Someone become more very emotional when dysmenorrhea due to excessive estrogen production. Coping mechanism is needed as the ability to organize emotions and to get through in any changing of situations. Teenage girls have a higher tendency of emotional instability and due of that, the emotional regulation is needed as a procrss to express the right emotions. This research used cross sectional design. The samples were 134 respondents collected by stratified random sampling. The reseach instrument was questionnaire sheet. Data analysis used spearman correlation statistic test with 95% confidence level ($\alpha=0.05$). There was a positive correlation between coping mechanism with emotional regulation in teenage girls who has dysmenorrhea. This correlation was very weak ($p\text{ value } 0,004$ and $r=0,247$). The mechanism of coping on their dysmenorrhea period will be affected to the emotional regulation. The worse the coping mechanism used is the lower the emotional regulation will show up.

Keywords: Dysmenorrhea, Coping Mechanism, Emotional Regulation

PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescent* menggambarkan sesuatu fase perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, pada masa ini semua perkembangan pada remaja akan terjadi, yaitu perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial yang akan dialami sebagai bentuk bersiap-siap akan memasuki usia dewasa (Potter & Perry,

2005). Rentang usia remaja yaitu 10-19 tahun (WHO, 2015). Banyak perubahan-perubahan khas yang terjadi secara fisiologis pada perempuan dimana salah satu contoh tanda keremajaan secara fisiologis yang muncul adalah mengalami *menstruasi* (Hockenberry, 2009). Pada saat mengalami menstuasi, ada beberapa bentuk gangguan yang akan muncul, salah satunya adalah terjadinya dismenore (Pieter, 2013).

Dismenore atau nyeri haid adalah rasa sakit (nyeri) area bagian bawah perut yang dapat timbul sebelum, sewaktu atau sesudah seseorang mengalami haid (Nugroho, 2012). Hasil penelitian Hesti Lestari (2009) meringkas bahwa di SMP Negeri 3 Manado diperoleh data sebanyak 98,5% responden sudah mengalami dismenore dan hanya 1,5% yang belum mengalaminya (Lestari, 2009). Syafrudin (2013) menyebutkan bahwa, angka terjadinya dismenore di Indonesia sebanyak 64,25%, dengan rincian 54,89% dismenore primer dan 9,36% adalah dismenore sekunder (Syafrudin, 1999).

Pada saat seorang perempuan sedang mengalami menstruasi maka cenderung juga untuk mengalami emosi, yang membuat seseorang menjadi lebih sensitif lalu cepat menjadi emosi ketika dismenore adalah karena adanya produksi yang terlalu berlebihan dari hormon estrogen. Salah satu fungsi dari hormon estrogen yaitu mampu menaikkan kadar serotonin yang berfungsi dalam emosi atau mood (Nugroho, 2012). Kemampuan mengatur dan mengungkapkan emosi serta memecahkan permasalahan dan perubahan biopsikososial memerlukan kemampuan mekanisme pertahanan. Mekanisme pertahanan disebut pula sebagai mekanisme koping.

Mekanisme koping adalah cara yang dapat dilakukan seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah, menyalurkan diri dengan perubahan, juga berespon terhadap kondisi yang mengancam. Mekanisme koping yang bisa digunakan bagi seseorang yaitu mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif (8). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Allo (2017) menyebutkan bahwa mekanisme koping yang digunakan pada seorang remaja yang sedang dismenore terdapat 36 responden dengan presentase 70,6% memakai mekanisme koping adaptif dan 15 responden dengan presentase 29,4% memakai mekanisme koping maladaptif (Allo, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mekanisme koping saat timbul dismenore yakni, faktor fisik meliputi perubahan pada bentuk tubuh dan adanya nyeri saat menstruasi, faktor psikologis meliputi emosi dan juga stres (Effendi, 2009). Emosi dipecah jadi dua yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Menjalani kehidupan sehari-hari, manusia tidak hanya memiliki emosi, namun manusia juga harus mampu mengendalikan emosinya sendiri agar bisa berinteraksi dengan

baik oleh lingkungan sekitar. Proses pengendalian emosi ini disebut juga sebagai regulasi emosi (Yusuf, 2004).

Gross & Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah proses pengaturan emosi pada diri seseorang (Gross, 2007). Regulasi emosi yang diartikan lebih kepada bagaimana kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengungkapkan emosi dan perasaannya dalam kehidupan sehari-hari (Averill, 2004). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisya (2015) mengungkapkan bahwa ada 26 responden dengan jumlah persentase 48% menunjukkan regulasi emosi positif atau bisa untuk mengatur emosinya pada saat mengalami dismenore (Khoerunisya, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Banjarbaru dengan mewawancarai 30 remaja putri didapatkan hasil bahwa 9 orang mengungkapkan bahwa dismenore sangat mengganggu kegiatan sehari-hari. 10 orang mengatakan sering tidak konsentrasi belajar saat mengalami dismenore. 2 orang diantara mereka mengaku hampir menangis karena dismenore. 1 orang menangis karena dismenore. Sebanyak 7 orang mengatakan bahwa ketika sedang mengalami dismenore, kebanyakan menyikapinya dengan tiduran atau rebahan dikamar apabila sedang berada di rumah dan ahnaya duduk diam apabila di sekolah. 1 orang mengatakan mengalami demam dan tidak nafsu makan ketika sedang mengalami dismenore. 7 orang mengkonsumsi obat herbal (jamu) untuk mengatasi dismenore. Sedangkan 8 orang hanya membiarkan saja dismenore itu terjadi. 2 orang melakukan pijat ringan dan minum air hangat untuk mengurangi rasa sakit dismenore. 3 orang menginformasikan apabila dismenore adalah hal yang sudah lazim berlangsung setiap bulannya. 10 orang mengatakan tidak pernah pergi ke dokter untuk melakukan pengobatan akibat dismenore. 6 orang diantaranya pernah izin tidak masuk sekolah karena dismenore. 8 orang mengatakan mereka tidak pernah merencanakan kegiatan-kegiatan sebelum dismenore terjadi. 10 orang menganggap dismenore adalah hal yang menyakitkan dan 7 orang mengatakan malas melakukan aktivitas dan lebih banyak ingin beristirahat apabila terjadi dismenore.

Dari data UKS SMP Negeri 2 Banjarbaru didapatkan bahwa sebanyak 4-6 orang siswi setiap bulannya mengeluh dismenore. Penanganan yang

diberikan antara lain memberikan minyak kayu putih, minuman, istirahat di ruang UKS dan apabila siswi tersebut sudah tidak bisa menahan rasa sakit akibat dismenore, maka pihak sekolah akan langsung memulangkan siswi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi pada remaja putri yang mengalami dismenore di SMP Negeri 2 Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian bersifat analitik, dimana peneliti berusaha menemukan hubungan antara variabel yang satu dengan yang lainnya. Variabel *independen* dalam penelitian ini ialah mekanisme koping dan variabel *dependen* pada penelitian adalah regulasi emosi. Jenis desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah populasi sebanyak 202 siswi yang terdiri dari kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Didapatkan sampel sebesar 134 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*.

Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner mengenai mekanisme koping dan regulasi emosi. Lembar kuesioner ini telah dilakukan uji validitas eksternal dan uji reliabilitas dengan nilai pada semua item pernyataan berkisar antara 0,371-0,567 dengan Cronbach's alpha 0,943 untuk mekanisme koping dan berkisar antara 0,365-0,850 dengan Cronbach's alpha 0,747 untuk regulasi emosi.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-Juni 2018 di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan surat keputusan No.597/KEP-FK UNLAM/EC/II/2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Karakteristik Responden	F	%
Kelas		
VII	52	39
VIII	82	61
Total	134	100
Umur		
12 tahun	29	22
13 tahun	48	36
14 tahun	54	40
15 tahun	3	2
Total	134	100

Berdasarkan hasil tabel 1 mengenai karakteristik responden penelitian di SMP Negeri 2 Banjarbaru, didapatkan bahwa sebagian besar responden penelitian merupakan siswi yang duduk di kelas VIII, yaitu sebanyak 82 responden (61%) dan sebagian besar responden penelitian berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 54 responden (40%). Hal ini seirama dengan teori yang dikemukakan oleh Bobak (2004), bahwa dismenore bisa timbul dua tahun setelah seseorang mengalami *menarche* (menstruasi yang pertama kalinya), 14 tahun adalah umur yang paling banyak mengalami dismenore pada penelitian ini (Bobak, 2004). Pada masa remaja awal juga dikenal sebagai masa badai dan stres yaitu kenaikan emosional yang terjadi secara cepat. Pemicu kejadian ini adalah adanya perubahan hormon yang berlangsung pada masa remaja (Jahja, 2011).

Mekanisme Koping

Tabel 2. Gambaran Mekanisme Koping Remaja Putri yang Mengalami Dismenore

Kategori Koping	Mekanisme F	%
Adaptif	45	33,3
Maladaptif	89	66,4
Total	134	100

Berdasarkan hasil tabel 2 kategori mekanisme koping terbanyak yang digunakan remaja putri yang mengalami dismenore di SMP Negeri 2 Banjarbaru adalah mekanisme koping maladaptif dalam menangani masalah dismenore yaitu sebanyak 89 responden (66,4%). Pada tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Stuart &

Laraia (2005) bahwa pada masa remaja awal akan memberi pengaruh pada penajagaan diri yang kelak akan merangsang kesanggupan untuk beradaptasi yang baru lalu akan mengkoping ataupun menepatkan pada koping yang maladaptif (Stuart, 1995).

Pada masa remaja terjadi perkembangan emosi yang kebanyakan ditandai dengan munculnya emosi yang penuh dengan gejolak dan cenderung tidak stabil dikarenakan remaja tersebut merasa berada dibawah tekanan sosial dan tertekan dengan masalah yang menimpa dirinya. Situasi ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Pieter Herri Zan S.P. (2013) yang membagi karakteristik masa remaja salah satunya remaja adalah masa yang banyak masalah. Dimana semasa ini, kebanyakan remaja sering mengalami kegagalan dalam memecahkan kesulitan yang sedang dihadapinya. Remaja cenderung ingin mengatasi masalah yang dihadapinya hanya seorang diri, merasa mampu dan mandiri untuk membereskan dan menolak bantuan dari orang lain, misalnya orang tua, keluarga dekat ataupun guru (Pieter, 2013). Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) bahwa remaja jarang sekali memakai masalah yang berfokus pada koping atau sering disebut juga dengan mekanisme koping adaptif dalam menyelesaikan suatu masalah (Lazarus, 1991).

Pada penelitian ini, mekanisme koping maladaptif yang paling banyak digunakan oleh remaja putri yang mengalami dismenore di SMP Negeri 2 Banjarbaru adalah makan lebih banyak dari biasanya yaitu sebanyak 91 responden dan menangis sebanyak 80 responden dari 134 orang responden. Angka pada kedua item pernyataan tersebut memberitahukan bahwa remaja putri lebih banyak melakukan hal-hal itu sebagai salah satu bagian dari penegasan mekanisme koping maladaptif.

Peneliti menganalisis bahwa hasil penelitian remaja putri dengan mekanisme koping maladaptif ditemukan perilaku makan lebih banyak dari biasanya dikarenakan pada saat seseorang menggunakan koping yang maladaptif dan emosinya tidak stabil maka akan lebih banyak energi yang diperlukan oleh otak. Jika seseorang mengalami masalah dan menjadi stres berlarut-larut, otak akan memberi perintah pada kelenjar adrenal untuk membebaskan kortisol yang bertindak dalam penambahan nafsu makan. Stres akibat suatu masalah akan

menguras sumber daya kognitif yang diperlukan untuk selalu fokus demi memecahkan suatu masalah. Ketika mengalami stres lazimnya orang akan memilih makanan yang rasanya manis karena dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dalam tubuh. Karena fungsi serotonin di dalam tubuh (otak) adalah mempengaruhi mood atau perasaan seseorang (mendatangkan perasaan bahagia), memunculkan rasa lapar, dan berperan penting dalam kegiatan memori serta proses pembelajaran. Jenis makanan yang biasanya dikonsumsi paling banyak adalah coklat. Cokelat merangsang produksi endorfin, yang menciptakan perasaan bahagia dan senang. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Sarwono (2014) bahwa gejala fisik pada saat dismenore adalah seseorang bisa mengalami perubahan pada nafsu makan, perubahan yang diartikan adalah tampak keinginan yang berlebih untuk makan (Prawirohardjo, 2014). Lazarus & Folkman, (1991); Safaria & Saputra (2005) juga menuturkan bahwa ada cara yang digunakan untuk melupakan atau mencoba melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara berhayal atau berangan-angan, makan yang berlebihan ataupun tidak makan sama sekali, merokok dan melakukan kegiatan. Tujuan dari perbuatan ini adalah seseorang berambisi dengan dirinya melakukan tindakan tersebut maka masalah yang dialaminya akan lekas berlalu (Lazarus, 1991 & Safaria, 2009).

Mekanisme koping maladaptif kedua yang paling banyak digunakan oleh remaja putri pada penelitian ini adalah menangis. Peneliti menganalisis bahwa responden cenderung menangis dikarenakan itu adalah bentuk proses pengalihan rasa sakit akibat nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Lestari (2015) bahwa ketika fase menstruasi terjadi, dinding rahim yang meluruh membuat daya tahan tubuh menurun, sehingga tubuh mudah lelah. Hormon estrogen dan progesteron mulai mempengaruhi suasana hati. Banyak wanita mengungkapkan mereka lebih kerap menangis ketika datang bulan (haid) (Lestari, 2009).

Pada penelitian ini, meskipun lebih banyak responden yang memilih mekanisme koping maladaptif, tetapi masih ada responden yang memilih mekanisme koping yang adaptif yaitu sebanyak 45 orang (33,3%) dari 134 jumlah responden. Mekanisme koping adaptif yang paling

banyak digunakan remaja putri pada penelitian ini adalah mencoba memikirkan hal-hal baik dalam hidup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun remaja putri mengalami masalah akibat adanya dismenore, mereka tetap mampu memikirkan hal-hal baik dalam kehidupan mereka, hal ini juga dapat membantu mereka untuk selalu berfikir positif dalam menangani suatu permasalahan, agar masalah yang mereka alami tidak bertambah parah dan berfikir yang positif dapat membantu mereka agar dapat memandang setiap hal itu adalah sesuatu yang dapat memberikan pengaruh yang baik pada diri mereka.

Regulasi Emosi

Tabel 3. Gambaran Regulasi Emosi Remaja Putri yang Mengalami Dismenore

Kategori Regulasi Emosi	F	%
Rendah	35	26,1
Sedang	97	72,4
Tinggi	2	1,5
Total	134	100

Pada hasil tabel 3 menunjukkan regulasi emosi terbanyak yang digunakan remaja putri adalah regulasi emosi sedang yaitu sebanyak 97 responden penelitian (72,4%) dari 134 responden. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 2 Banjarbaru yang mengalami dismenore memiliki regulasi emosi sedang.

Regulasi emosi adalah proses seseorang mengolah emosinya agar dapat melakukan pembiasaan terhadap emosi yang saat ini sedang terjadi kepada mereka (Thompson, 1994). Aspek regulasi emosi yang paling banyak dipakai oleh remaja putri di SMP Negeri 2 Banjarbaru adalah pada aspek dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi. Pada aspek ini regulasi emosi sanggup memerankan strategi koping pada seseorang kala dihadapkan dengan posisi yang menekan dirinya.

Regulasi emosi pada situasi ini bisa membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk bergantung bagaimana keadaan dan cara yang dipakai seseorang dalam mengatasinya. Sebagaimana yang dilakukan remaja putri di SMP Negeri 2 ini, sekitar 101 orang responden pada item pernyataan saya mudah marah ketika sedang

menstruasi dan sebanyak 98 responden pada item pernyataan saya membutuhkan bantuan orang lain untuk mengembalikan perasaan hati yang sensitif karena menstruasi.

Peneliti menganalisis, bahwa responden mudah marah ketika sedang menstruasi dikarenakan pada saat seseorang mengalami menstruasi dan mengalami dismenore, perasaan seseorang itu condong lebih sensitif dari biasanya dikarenakan adanya hormon ekstrogen yang berlebihan didalam tubuh beserta selagi fase menstruasi itu terjadi, dinding rahim akan meluruh menimbulkan daya tahan tubuh menjadi menurun sehingga tubuh akan gampang menjadi lelah dan terjadi perubahan emosi serta suasana hati yang cepat. Hal ini sesuai dengan penjelasan Nugroho (2012), bahwa pada saat seseorang tengah mengalami dismenore, ada gejala mental (psikis) yang muncul, salah satunya adalah seseorang lebih gampang tegang, tersinggung dan cepat marah (emosional) dikarenakan adanya produksi yang berlebihan dari hormon ekstrogen dalam tubuh. Karena, salah satu fungsi dari hormon estrogen adalah mampu meningkatkan kadar serotonin yang nantinya akan berfungsi dalam mood dan emosi seseorang (Nugroho, 2012).

Regulasi emosi kedua yang banyak digunakan oleh remaja putri adalah pernyataan saya membutuhkan bantuan orang lain untuk mengembalikan suasana hati yang sensitif karena menstruasi. Peneliti menganalisis bahwa pada remaja putri ini cenderung membutuhkan orang lain pada saat menstruasi ini, dikarenakan pada saat itu perasaan menjadi lebih sensitif, jadi mereka membutuhkan bantuan orang lain yaitu teman sebayanya untuk membantu mengembalikan suasana hati saat menstruasi seperti bercerita hal-hal yang lucu, melakukan sesuatu yang mengembirakan bersama. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Herri Zen S.P., (2013) bahwa remaja cenderung meminta bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalahnya, sehingga ini membuat remaja menyelesaikan suatu masalah bukan berdasarkan kemampuan atau keinginannya (Pieter, 2013).

Tabel 4. Analisis Bivariat Hubungan Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi

Mekanisme Koping	Regulasi Emosi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Adaptif	0 (0,0%)	43 (32,1%)	2 (1,5%)	45 (33,6%)
Mal-Adaptif	35 (26,1%)	54 (40,3%)	0 (0,0%)	89 (66,4%)
Total	35 (26,1%)	97 (72,4%)	2 (1,5%)	134 (100%)
p-value		0,004		
R		0,247		

Pada tabel 4 menunjukkan hasil sebanyak 54 (40,3%) menggunakan mekanisme koping maladaptif dengan regulasi emosi sedang, 35 responden (26,1%) memiliki mekanisme koping maladaptif dengan regulasi emosi rendah, 43 responden (32,1%) menggunakan mekanisme koping adaptif dengan regulasi emosi sedang dan 2 responden (1,5%) menggunakan mekanisme koping adaptif dengan regulasi emosi tinggi. Hasil uji analisis yang digunakan dengan menggunakan uji *Korelasi Spearman* didapatkan *p-value* adalah 0,004 dengan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,247 yang artinya angka koefisien korelasi mendekati 0 yaitu kedua variabel mempunyai hubungan sangat lemah, karena *p-value* <0,05 maka *H₀* ditolak. Hasil *H₀* ditolak menunjukkan bahwa ada hubungan antara mekanisme koping dengan regulasi emosi pada remaja putri yang mengalami dismenore di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Arah hubungan kedua variabel ini menunjukkan arah korelasi positif yang artinya semakin tinggi skor mekanisme koping maka semakin rendah skor regulasi emosi atau semakin sering remaja menggunakan mekanisme koping maladaptif maka semakin rendah regulasi emosi pada remaja tersebut.

Hasil penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh Allo (2017) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki mekanisme koping yang baik (adaptif) pasti akan memiliki regulasi emosi yang baik, keadaan ini dikarenakan efek dari usia, lama menstruasi, dan dari penyebab lainnya (Allo,

2017). Remaja putri memiliki kecenderungan ketidakstabilan emosi yang lebih tinggi, sehingga akan diperlukan kemampuan dalam pengontrolan emosi atau yang disebut dengan regulasi emosi. Karena, regulasi emosi membuat suatu proses untuk menilai, mengatasi, mengolah dan membantu menyalurkan emosi yang tepat agar dapat tercapainya keseimbangan emosional (Gross, 2007).

Mekanisme koping seseorang dalam menghadapi emosi dipengaruhi oleh banyak sekali faktor, seperti yang dikemukakan oleh Lestari (2015) ada lima faktor yang bisa mempengaruhi koping seseorang, yaitu faktor kesehatan fisik, pemikiran atau kepercayaan yang positif, kemampuan seseorang dalam memecahkan permasalahan, keterampilan dan bantuan sosial serta materi (Lestari, 2015). Pembentukan mekanisme koping dalam menghadapi emosi ini dapat dibantu dengan berbagai cara salah satunya ialah pola asuh dari orang tua. Seiring dengan teori yang dikemukakan oleh Gross (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi emosi pada setiap individu yang salah satunya adalah pola asuh orang tua, dikarenakan bentuk pola asuh yang diberikan orang tua akan berpengaruh terhadap pola emosi yang dikembangkan individu, adapun gambaran pola asuh yang dimaksud adalah memanjakan, kasih sayang bahkan acuh tak acuh (Gross, 2007).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam menangani permasalahan akibat dismenore, remaja putri memerlukan mekanisme koping untuk memutuskan langkah apa yang akan dipilih dalam menghadapi permasalahan akibat dismenore. Ketika koping sudah diputuskan, maka secara otomatis akan mempengaruhi proses pengendalian emosi kita. Apabila koping yang kita gunakan adaptif, maka regulasi emosi yang timbul juga akan semakin baik. Seiring dengan penelitian yang dilakukan Rhadhiah (2014) bahwa responden yang memiliki mekanisme koping adaptif dan mampu untuk meregulasi emosinya dengan baik, akan dapat menagkal timbulnya perilaku yang agresif (Rhadhiah, 2014).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini di dapatkan bahwa Ada hubungan positif antara mekanisme koping dengan regulasi emosi pada remaja putri yang mengalami dismenore di SMP Negeri 2

Banjarbaru dengan keeratan hubungan yang sangat lemah, yang berarti bahwa semakin tinggi skor mekanisme koping maka semakin rendah regulasi emosinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, Septi Turu dkk. (2017). Hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi pada mahasiswi semester V yang mengalami dismenore di program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, vol. 5, nomor 1, Februari.
- Averill, JR & More A.T. (2004). *Handbook of emotions*, London: The Guilford Press.
- Bobak. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Efendi, F. Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Gross, James J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual, Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Publication.
- Hockenberry, M.J & Wilson, D. (2007). *Essential of Pediatric Nursing*. St. Louis Missouri: Mosby.
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Keliat, B.A. (1999). *Penatalaksanaan Stres*. Jakarta: EGC.
- Khoerunisya, D. A. (2015). Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja. Skripsi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Lazarus & Folkman, S. (1991) *Emotions and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lestari, H. (2009). Gambaran Dismenore pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. *Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*.
- Lestari, Titik. (2015) *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho, T. (2012). *Obstetri dan Ginekologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pieter Herri Zan, S. Psi & Lubis Namora Lumonga, M.Sc. (2013). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*, Edisi 4, Volume 2. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*, Edisi 3, Cetakan Ke-2, Editor Mochamad Anwar, Ali Baziad, R & Prajitno Prabowo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rhadiah, M., Nauli F. A., & Arneliwati. (2014). Hubungan mekanisme koping dengan perilaku agresif remaja, *Skripsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*.
- Safaria dan Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition, Monographs of The Society for Research in Child Development: the Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*, Vol 59, 2-3 Pages: 25-52.
- Stuart and Sundeen. (1995). *Buku keperawatan (alih bahasa) Achir Yani S. Hamid*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Syafrudin Hamidah. (2013). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization (WHO). (2015) *Adolescent Development: Topics at Glance*. Diunduh dari http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/. Diakses 28 September 2017.

Yusuf Syamsu. (2004). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.