

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN REGULASI EMOSI
DENGAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

MELINA ULFAH AFIFAH

F100 180 055

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN REGULASI EMOSI DENGAN
DISMINORE PADA REMAJA PUTRI**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

MELINA ULFAH AFIFAH

F 100 180 055

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog

NIK.540

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN REGULASI EMOSI DENGAN
DISMINORE PADA REMAJA PUTRI**

**OLEH
MELINA ULFAH AFIFAH
F100180055**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 18 Januari 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi, M.Si (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Permata Ashfi Raihana, S.Psi, M.A (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,


Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK/ NIDN: 799/ 0629037403

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oranglain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan sayapertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 Januari 2023

Penulis



MELINA ULFAH AFIFAH

F100180055

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN REGULASI EMOSI DENGAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis maupun biologis yaitu menstruasi yang dapat menimbulkan masalah salah satunya adalah disminore. Faktor timbulnya disminore karena faktor psikologis (stress) dan regulasi emosi yang kurang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore pada remaja putri. Subjek penelitian ini mahasiswi aktif Angkatan 2018, 2019, 2020, 2021 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel diambil dari 130 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui survei *google* formular. Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis anatara tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore pada remaja putri nilai $R = 0,448$ dan sig. $p = 0,00 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore pada remaja putri. Hasil analisis antara tingkat stres dengan disminore pada remaja putri adalah $r = 0,3980$, sig. (1-tailed) $p < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan disminore pada remaja putri. Analisis antara regulasi emosi dengan disminore pada remaja putri nilai $r = 0,186$ dengan sig. (1-tailed) $p < 0,05$ artinya ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan disminore pada remaja putri. Untuk mengurangi intensitas nyeri disminore maka perlu meningkatkan koping stres serta mampu menahan dan mengontrol emosi.

Kata Kunci: tingkat stres, regulasi emosi, disminore

Abstract

Adolescence is a transitional period, which is marked by physical, psychological and biological changes, namely menstruation which can cause problems, one of which is dysmenorrhea. Factors that cause dysmenorrhea are due to psychological factors (stress) and poor emotional regulation. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between stress levels and emotional regulation with dysmenorrhea in young women. The research subjects were active female students of Class 2018, 2019, 2020, 2021 Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta. Samples were taken from 130 people. The sampling technique is purposive sampling. Data is collected through a formula google survey. Technical data analysis in this study using multiple linear regression. The results of the analysis between stress levels and emotional regulation with dysmenorrhea in young women have a value of $R = 0.448$ and sig. $p = 0.00 < 0.05$ means that there is a significant relationship between stress levels and emotional regulation with dysmenorrhea in young women. The results of the analysis between stress levels and dysmenorrhea in young women are $r = 0.3980$, sig. (1-tailed) $p < 0.05$ means that there is a significant relationship between stress levels and dysmenorrhea in young women. The analysis between emotion regulation and dysmenorrhea in young women has a value of $r = 0.186$ with sig. (1-tailed) $p < 0.05$ means that there is a negative relationship between emotion regulation and dysmenorrhea in young women. To reduce the intensity of dysmenorrhea pain, it is necessary to improve stress coping and be able to withstand and control emotions.

Keywords: stress levels, emotion regulation, dysmenorrhea

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dicirikan dengan perkembangan fisik, sosial, emosional serta mental. Perubahan pertama yang timbul yakni perkembangan biologis. Salah satu ciri masa remaja secara biologis adalah mulainya menstruasi. Menstruasi yang dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah disminore. Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita usia remaja (Ningsih, 2012). Dismenore adalah kram atau nyeri diperut bagian bawah yang muncul dihari pertama atau kedua menstruasi, terjadinya disminore karena meningkatnya kadar prostaglandin pada jaringan endometrium, Pada intensitas nyeri haid dibagi menjadi ringan, sedang atau berat. Manuaba (2010) Mengatakan intensitas nyeri pada setiap remaja putri berbeda-beda karena dipengaruhi oleh deskripsi, persepsi dan pengalaman remaja putri terhadap nyeri.

Jika dilihat pada penelitian terdahulu oleh Hikmah, dkk (2018) kepada mahasiswa semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dismenorea sebanyak 96,7%. Pada dasarnya remaja putri yang mengalami nyeri disminore mereka yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penjelasan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenorea dan perlu adanya kemampuan mengontrol emosi.

Menurut Prawiroharjo (2008) Dismenore adalah nyeri selama haid yang dirasakan di perut bawah atau di pinggang, bersifat seperti mulas–mulas, ngilu dan ditusuk–tusuk. Dismenore merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kegiatan sehari–hari dan mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter. Klasifikasi disminore menurut Prawiroharjo (2008) disminore dibagi menjadi 2 ialah dismenore primer dan sekunder. Menurut Arulkumaran (2006) faktor–faktor yang mempengaruhi disminore diantaranya: (1) faktor menstruasi, a) *menarche* dini. b) masa menstruasi yang panjang; (2) Paritas, insiden dismenorea lebih rendah pada wanita multiparitas; (3) Olahraga; (4) Pemilihan metode kontrasepsi; (5) Riwayat keluarga; (6) Faktor psikologi (stress).

Menurut Manuaba (2010) Tingkatan disminore dapat dibagi menjadi 3 jenis diantaranya: (1) Dismenore ringan ialah nyeri yang terjadi beberapa waktu, cuma membutuhkan istirahat sebentar, dan memungkinkan untuk melanjutkan kegiatan sehari-hari tanpa minum obat; (2) Dismenore sedang adalah kondisi yang membutuhkan obat pereda nyeri tanpa harus menghentikan aktivitas; (3) Dismenore berat adalah dismenore yang memerlukan istirahat beberapa hari, pengobatan melalui intensitas tinggi, serta diharapkan tindakan operasi

dikarenakan bisa menghambat haid. Menurut Turk (2011) pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* ini bertujuan untuk menilai rasa nyeri sesuai dengan level intensitas nyerinya. Dalam skala pengukuran nyeri NRS ini terdiri dari 11 angka, mulai dari angka 0 sampai 10. Skala 0 yang berarti tidak nyeri dan skala 10 berarti nyeri sangat berat.

Disminore menyebabkan gangguan psikologis, salah satu aspek psikologis adalah stress merupakan suatu reaksi fisiologis, psikologis dari manusia yang berupaya guna mengadaptasi serta mengendalikan baik tekanan internal maupun eksternal. Berdasarkan pendapat Priyoto (2014) stress merupakan respon fisik maupun psikis atas segala kebutuhan yang menimbulkan stress serta menghambat stabilitas kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Agustin (2018) terdapat hubungan yang positif dan keeratatan yang kuat antara tingkat stress dan disminore. Disisi lain terdapat hasil penelitian yang bertentangan, yaitu penelitian oleh Pialiari, Y., Sukarya, W. S., & Rosady (2018) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan disminore dengan nilai $p = 0,63$ karena ketidakmampuan mahasiswi dalam mengontrol emosinya.

Pemicu stress berasal dari dalam, menurut Rahman (2009) gejala stress dibagi menjadi empat bagian, antara lain: (1) Gejala fisik; (2) Gejala emosional; (3) Gejala; (4) Gejala interpersonal. Dalam penelitiannya Gaol (2016) menyatakan bahwa dalam lingkungan akademik stress dapat berdampak positif dan negatif. Stress positif dapat disebut Eustress. Stress dapat bersifat positif bila dalam jumlah normal. Stress positif akan memberikan efek pada aktivitas otak menjadi lebih optimal sehingga dapat membantu individu dalam belajar dan mengerjakan tugas. Yang kedua stress negatif dapat disebut distress. Stress dapat menjadi negatif bila jumlah stress sudah melebihi kemampuan individu. Stress negatif dapat memberikan efek buruk pada otak ataupun tubuh. Individu akan menjadi kelelahan sampai depresi. Kemampuan menyerap materi individu juga menjadi menurun sehingga terjadi kegagalan dalam akademik.

Menurut Bressert (2016) menyatakan bahwa dampak stress terbagi menjadi empat aspek yaitu: (1) Aspek fisik; (2) Aspek emosi; (3) Aspek kognitif; (4) Aspek perilaku. Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010) ada 3 tingkatan stress, yaitu: (1) Stress ringan merupakan stresor yang berlangsung selama beberapa menit atau jam; (2) Stress sedang adalah stress yang terjadi berjam-jam hingga sehari-hari; (3) Stress berat ialah stress kronis yang berlangsung pada beberapa minggu. Tingkat stress ialah hasil penilaian tingkat stress yang dialami individu (Crowford, 2003). Kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) dipakai guna melakukan pengukuran terhadap tingkat stress. Alat ukur ini terdiri dari 42 pertanyaan yang terdiri dari tiga skala dirancang untuk mengkaji tiga jenis keadaan emosional

yaitu depresi, kecemasan, dan tingkat stres. Pada skala tingkat stres terdapat 14 pertanyaan.

Dalam menjalani kehidupan setiap hari, manusia tidak cuma mempunyai emosi, tetapi pula harus bisa melakukan pengendalian terhadap emosinya, sehingga bisa melangsungkan interaksi terhadap lingkungannya. Garrison menyatakan bahwa kebahagiaan individu pada kehidupan ini adalah bukan dikarenakan tidak terdapatnya wujud emosi pada dirinya, akan tetapi kebiasaan memahami serta mengendalikan emosinya. Proses pengendalian emosi tersebut disebut pula dengan “proses regulasi emosi” (Silvanus, Mudayatiningsih, S., & Rahayu H, 2017). Penelitian yang dilaksanakan Hardiyanti, Sitti (2020) pada remaja putri di SMKN 6 Jeneponto terdapatnya hubungan diantara regulasi emosi terhadap intensitas nyeri disminore, yang mempunyai arti apabila regulasi emosi yang semakin tinggi, maka intensitas nyerinya akan semakin rendah. Pada dasarnya jika remaja putri dapat mengendalikan dan mengatur emosi dengan baik, maka nyeri disminore yang dialami akan menurun. Regulasi emosi ialah proses mengenali, memelihara serta mengatur emosi positif dan negatif, baik dengan otomatis ataupun terkontrol, terlihat atau tersembunyi, sadar atau tidak sadar (Gross, 2002).

Berdasarkan pendapat Salovey (1997) Terdapat tiga faktor yang memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi, antara lain yakni: (1) Usia dan Jenis Kelamin; (2) Hubungan interpersonal; (3) Hubungan diantara orang tua dengan anak. Terdapat tiga aspek regulasi emosi menurut Gross (2002) antara lain: (1) Pengaturan emosi; (2) pengontrolan emosi; (3) penguasaan situasi stres yang memberi tekanan akibat dari permasalahan yang dihadapinya.

Teori psikoanalisis merupakan teori yang dikembangkan oleh Sigmund Freud dalam menganalisis psikologi manusia. Menurut Freud struktur kepribadian terdiri dari tiga unsur yakni id, ego dan superego. Id merupakan aspek biologis, berisi hal – hal yang di bawa sejak lahir (insting) dan sebagai reservoir energi psikis untuk menggerakkan ego dan superego. Ego berkembang dari id agar individu mampu menangani realita sehingga ego dapat mengikuti prinsip realita. Sedangkan superego merupakan aspek sosiologis kepribadian, superego berisi *conscientia* dan *ich ideal* (Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, 2022). Pada penelitian ini yang menjadi id yaitu disminore, ego yaitu regulasi emosi dan superego yaitu tingkat stres.

Dengan melihat keterangan yang sudah dijelaskan sebelumnya maka memunculkan adanya rumusan masalah pada penelitian ”Apakah ada hubungan antara tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore pada remaja putri?”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore pada remaja putri. Hipotesis pada penelitian ini adalah pertama ada hubungan antara tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore pada remaja putri. Kedua, ada hubungan yang signifikan

antara tingkat stres dengan dismignore pada remaja putri dan ketiga, ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan nyeri dismignore pada remaja putri. Urgensi dari penelitian ini yaitu terdapat signifikansi permasalahan yang terjadi pada mahasiswi selama menstruasi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi fakultas psikologi UMS Angkatan 2018, 2019, 2020, 2021, remaja putri rentang usia 18-22 tahun dan mengalami Riwayat nyeri dismignore. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 130 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala Tingkat Stres, Regulasi Emosi dan Dismignore. Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda dengan pengolahan data menggunakan Statistical Program for Sosial Science (SPSS). Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan link google form yang berisi kuesioner penelitian secara daring melalui *contact person* mahasiswi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda. Penelitian ini melibatkan 130 responden mahasiswi fakultas psikologi UMS Angkatan 2018, 2019, 2020, 2021, remaja putri rentang usia 18-22 tahun dan mengalami Riwayat nyeri dismignore. Sebelum melakukan uji regresi linier berganda, maka dilakukan uji normalitas dan uji linieritas terlebih dahulu. Pada uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov test* pada *asympt sig.* $> 0,05$ maka dikatakan normal dan apabila *sig.* $< 0,05$ dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Table 1. Hasil Uji Normalitas

	Sig.	Keterangan
Asymp Sig. (2-tailed)	0,680 $> 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil tabel diatas memperoleh hasil $0,680 > 0,05$. Maka dapat dikatakan hasil uji normalitas residual tersebut berkontribusi normal.

Uji linieritas antara dismignore dan tingkat stress memenuhi sebaran data yang linier. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai $(F) = 22,901$ dengan *linearity sig* sebesar $r = 0,000 < 0,05$ dan *Deviation from Linnearity* $0,781 > 0,05$ yang dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara dismignore dan tingkat stress. Kemudian uji linieritas antara dismignore dan regulasi emosi memenuhi sebaran data yang linier. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai $(F) = 4,569$

dengan *linearity sig* sebesar $r = 0,035 < 0,05$ dan *Deviation from Linnearity* $0,532 > 0,05$ yang dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara disminore dan tingkat stress.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik *Multiple linier regression* (Teknik regresi berganda. Hipotesis diterima apabila nilai sig. $< 0,05$. Apabila hipotesis diterima maka terdapat hubungan diantara variabel. Hipotesis mayor dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Tingkat Stres dan Regulasi Emosi dengan Disminore

Model	Sum of Square	Df	Mean Squares	F	Sig.
Regression	10,565	2	5,282	15,986	0,000

Pada tabel tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore nilai korelasi ($r = 0,448$ dan nilai $(F) = 15,989$ dan nilai sig. $0,00 < 0,05$ dapat di nyatakan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore, sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Sedangkan pada hipotesis minor dapat di terima jika nilai *Sig. 1-Tailed* $< 0,05$, hal tersebut di lihat pada tabel di bawah:

Tabel 3. Uji Hipotesis

	Variabel	Disminore
Sig (1-Tailed)	Tingkat Stres	0,000
	Regulasi Emosi	0,017

Hubungan tingkat stres dengan disminore dihasilkan nilai $r = 0,398$ dengan sig. (*1-tailed*) $= 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan disminore dan dengan demikian hipotesis minor pertama penelitian diterima. Pada variabel regulasi emosi dengan disminore dihasilkan nilai $r = 0,186$ dengan sig. (*1-tailed*) $= 0,017$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan disminore dan demikian hipotesis minor kedua penelitian diterima.

Sumbangan efektif dibutuhkan guna mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel tergantung. Variabel tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore. Sumbangan efektif dapat dilihat dari tabel *Measures of Association* pada nilai *R Square* antara tingkat stres dan regulasi emosi dengan disminore sebesar 0,201 dapat dikatakan bahwa sumbangan dari kedua variabel independen tingkat stres dan regulasi emosi terhadap variabel dependen disminore pada penelitian ini sebesar 20,1%, dengan rincian sumbangan tingkat stres dalam mempengaruhi disminore sebesar 16,3% dan rincian sumbangan dari variabel regulasi emosi dalam mempengaruhi disminore 3,8% sisanya 79,9% disumbangkan dari variabel yang lain yang tidak peneliti teliti.

Pada penelitian yang telah dilakukan terdapat keterbatasan penelitian yaitu dalam

pengambilan data penelitian ini menggunakan *google form* dan peneliti tidak bisa memantau apakah responden menjawab sesuai keadannya atau tidak serta komunikasi dengan responden sedikit sulit, peneliti harus menghubungi satu persatu responden.

4. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hipotesis mayor yang di dapatkan peneliti adalah diterima, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dan regulasi emosi dengan nyeri disminore. Kemudian seluruh hipotesis minor peneliti juga diterima. Hipotesis minor yang pertama adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan disminore, maka hal itu dapat diartikan bahwa apabila semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki mahasiswi maka akan semakin tinggi pula nyeri disminore yang dialami mahasiswi begitupun sebaliknya. Lalu hipotesis minor yang kedua terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan disminore, yang dimana jika semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswi maka semakin rendah nyeri haid yang dialami atau cenderung nyeri haid yang normal beituapun sebaliknya.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, peneliti berniat memberikan saran diantaranya bagi mahasiswi Fakultas Psikologi UMS perlu meningkatkan coping stres dan meningkatkan aktivitas fisik sehari – hari karena aktivitas fisik yang baik akan merangsang aliran darah dan oksigen serta dapat mengurangi resiko ketidakseimbangan hormon sehingga dapat mengurangi dan menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Serta mampu menahan dan mengontrol emosinya karena regulasi emosi yang baik dapat membuat nyeri haid yang dirasakan pada saat menstruasi berkurang. Dan pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor penyebab disminore lainnya serta diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Disminore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'ah Jakarta. *Jurnal Afiat*, 4(2), 603–611.
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & J. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Pendidikan*, 7(1), 25–31.
- Arulkumaran. (2006). *Essentials of Gynecology*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers.
- Bressert, S. (2016). *The impact of stress*. *Psych Central*. [Http://Psychcentral.Com/Lib/the-Impact-of-Stress](http://Psychcentral.Com/Lib/the-Impact-of-Stress).

- Crowford, J. C. (2003). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 111–131.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Gross, J. J. (2002). *Emotion Regulation : Affective, Cognitive, and Social Consequences*. USA: Cambridge University Press.
- Hardiyanti, Sitti, & F. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Dysmenorea Pada Remaja Putri Di SMKN 6 Jenepono. *Jurnal Berita Kesehatan*, 13(1), 1–7.
- Manuaba, I. B. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. EGC.
- Ningsih, R. (2012). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Disminore Di SMA Kecamatan Curup*. TESIS: Universitas Indonesia.
- Pialiani, Y., Sukarya, W. S., & Rosady, D. S. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Disminore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(2), 89–96.
- Prawiroharjo, S. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahman, A. S. (2009). *Psikologi: Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.
- Salovey, P. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Divison of Harper Collins Publishers.
- Silvanus, Mudayatiningsih, S., & Rahayu H, W. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Malang. *Nursing News*, 2(3), 588–600.
- Turk, D. C. (2011). *Handbook of Pain Assesment (3th ed ed.)*. New York: Guilrord Press.