HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN

SINDROM PRAMENSTRUASI PADA MAHASISWI

Eka Safitri
Rumiani

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan Sindrom Pramenstruasi pada mahasiswi. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan Sindrom Pramenstruasi, dimana semakin tinggi regulasi emosi seseorang maka semakin rendah tingkat pramestruasi syndrome; begitu pula sebaliknya.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang usia nya masuk dalam kategori remaja akhir yaitu 18-21 tahun, masih aktif kuliah di program studi Psikologi Universitas Islam Indonesia. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Sindrom Pramenstruasi yang disusun sendiri oleh peneliti mengacu pada aspek berdasarkan teori Kaunitz (2008) yang terdiri dari tiga aspek yaitu, aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek psikologis. Skala Regulasi emosi yang disusun sendiri oleh peneliti mengacu pada aspek berdasarkan teori Thompson (Rasyid, 2012) yang terdiri dari tiga aspek yaitu, Monitoring Emotion, Evaluating Emotion, dan Modifying Emotion.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data kuantitatif dengan metode statistik yang dibantu program SPSS version 22.0 for windows . Diperoleh hasil uji normalitas skala Sindrom Pramenstruasi dengan nilai koefisien K-SZ = 0,571 dan p = 0,900 (p > 0.05) dan skala regulasi emosi dengan nilai koefisien KS-Z = 0,885 dan p = 0,414 (p > 0,05) , sehingga keduanya berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi linearitas dengan koefisien F = 65,966 dan p = 0,000 (p < 0,05). Hasil analisis korelasi diperoleh nilai r = -0,554 dengan signifikansi 0.001 (p < 0.05), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *Regulasi Emosi, Sindrom Pramenstruasi, PMS*