Jurnal Kesehatan, Vol. 15 No. 1 (2026), 68-74
DOI : https://doi.org/10.37048/kesehatan.v15i1.650
Website : https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan
ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE PRIMER* PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN MODERN DAARUL MUTTAQIEN

Lenny Anggitawati[1], Meynur Rohmah[2], Zahrah Maulidia Septimar[3]
[1-3]Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Yatsi Madani
*Korespondensi : lennyanggitaw@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: *Dismenore* dalam bahasa Yunani terdiri dari kata *dys* yang berarti *abnormal*, menyakitkan, atau sulit, kata *meno* yang berarti bulan, dan kata *rhea* yang berarti aliran. Kondisi ini dikenal sebagai *dismenore*, mengacu pada perasaan nyeri yang terjadi sebelum, selama atau setelah fase menstruasi. Regulasi emosi dinilai menjadi faktor penting dalam proses pengelolaan emosi akibat *dismenore*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri *dismenore primer* pada remaja siswi di pesantren modern daarul muttaqien kabupaten tangerang. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Sampel berjumlah 120 orang remaja siswi dipilih dengan Teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner ERQ untuk mengukur regulasi emosi dan *WaLLID Score* untuk mengukur intensitas nyeri *dismenore primer*. **Analisis data:** Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Mayoritas responden mengalami regulasi emosi tinggi sebanyak 53 responden (44.2%) dan intensitas *dismenore* ringan sebanyak 56 responden (46.7%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan hasil yang signifikan antara regulasi emosi dan intensitas nyeri *dismenore primer* dengan nilai sebesar *p-value* 0,001 (α<0,05). **Kesimpulan:** Disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Siswi Di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Intensitas Nyeri *Dismenore Primer*, Remaja Siswi Pesantren

ABSTRACT

Introduction: Dysmenorrheain Greek consists of the word dys which mean abnormal, painful, or difficult, word sless which means moon, and the word rhea which means flow. Condition this is known as dysmenorrhea, refers to the feeling of pain that occurs before, during or after the menstrual phase. Emotional regulation is considered an important factor in the management process. emotional consequences dysmenorrhea. **Objective:** This study aims to determine the relationship between regulation emotions with pain intensity primary dysmenorrhea on female students at the modern Islamic boarding school Daarul muttaqien of tangerang district. **Method:** This research is a type of quantitative research. with the approach Cross-Sectional. A sample of 120 female students was selected using Total sampling technique. The research instrument used was a questionnaire ERQ to measure emotional regulation and WaLLID Score to measure intensity painful primary dysmenorrhea. **Data analysis:** Data analysis using tests Chi-Square. **Results:** The majority of respondents experienced high emotional regulation, as many as 53 (44.2%) and The intensity of mild dysmenorrhea was 56 (46.7%). Based on the test results Chi-Square significant results were obtained between emotional regulation and pain intensity primary dysmenorrhea with a value of p-value 0.001 (α<0.05). **Conclusion:** It can be concluded that there are The Relationship Between Emotional Regulation and Pain Intensity Primary Dysmenorrhea In Teenage Girls In Daarul Muttaqien Modern Islamic Boarding School, Tangerang Regency.

Keywords: Emotion Regulation, Pain Intensity Primary Dysmenorrhea, Teenage Student Boarding School

• **Corresponding Author | Received : 12th September 2025; Revised : 26th October 2025; Accept : 28th October 2025**

PENDAHULUAN

Masa remaja diketahui juga sebagai masa pubertas, yaitu fase ketika beranjak dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Handayani *et al.*, 2021). Berdasarkan data dari Kementrian Kesehatan RI tahun 2020, remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Pada tahap remaja ini, seseorang akan mengalami berbagai perubahan seperti perubahan fisik, psikis serta sosial. selain itu, remaja putri juga akan mengalami menstruasi (Handayani *et al.*, 2021). Ketika menstruasi, biasanya remaja putri mengalami nyeri haid yang disebut *dismenore*.*Dismenore* adalah rasa sakit dibagian perut bawah yang dirasakan sebelum atau selama periode menstruasi (Artawan *et al.*, 2022).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dan jaringan lunak secara berulang dari lapisan rahim melalui saluran vagina, yang disebabkan oleh luruhnya lapisan dinding rahim yang disebabkan tidak terjadinya pembuahan oleh sperma. Remaja putri umumnya mengalami berbagai keluhan saat menstruasi, termasuk *dismenore*. Diperkirakan 70-90% presentase kasus *dismenore* terjadi di masa remaja dan dapat menyebabkan konflik emosional. Konflik emosional ini dapat mempengaruhi keterlampilan dan kecakapan. *Dismenore* dapat menggangu kegiatan belajar, serta menurunkan konsentrasi, mengakibatkan remaja perempuan kesulitan memahami materi yang diajarkan selama mengalami *dismenore* (Putri *et al.*, 2020).

Dismenore adalah rasa sakit yang dirasakan di perut bagian bawah saat atau menjelang menstruasi (Artawan *et al.*, 2022). Gejala utama dari *dismenore* meliputi nyeri di *abdomen* bawah bagian kiri atau kanan, *umbilikus* atau *region suprapubik* dari *abdomen*. Rasa sakit ini mungkin merambat ke area paha atau punggung bawah. Gejala lainnya meliputi mual muntah, diare, sakit kepala, lelah, dan pusing (Handayani *et al.*, 2021). *Dismenore* dapat terjadi beberapa waktu sebelum atau dapat bersamaan dengan periode menstruasi itu sendiri. Produksi *prostaglandin* yang meningkat serta pelepasan dinding rahim dapat menciptakan kontraksi rahim yang tidak teratur dan memicu nyeri. *Dismenore* juga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, mempengaruhi kualitas tidur, dan berdampak buruk pada suasana hati (Nimah, 2021). Faktor risiko *dismenore* mencakup kurangnya aktivitas fisik yang dapat mengurangi sirkulasi darah dan oksigen, serta stress yang menyebabkan perubahan hormonal pada sistem *hipotalamus-pituitasi-ovarium (HPO)*, menyebabkan masalah saat menstruasi (Handayani *et al.*, 2021). Dampak negatif dari *dismenore* dapat mencakup penurunan prestasi akademis pada remaja, mood yang buruk, menurunnya kualitas tidur, dan munculnya ketidaknyamanan fisik ataupun psikologis. Oleh karenanya, lebih harus diperhatikan untuk mengidentifikasi penyebab serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *dismenore* (Pujiati, 2024).

Skala nyeri pada seseorang yang mengalami *dismenore* dikategorikan menjadi beberapa tingkatan. Skala nyeri ringan ditandai dengan nyeri singkat yang bisa ditoleransi tanpa memerlukan obat dan tidak mengganggu aktivitas harian, skala sedang biasanya berkurang ketika diberikan tekanan pada area yang nyeri, skala berat melibatkan nyeri tak tertahankan yang bisa menyebar ke punggung bawah atau bagian tubuh lain, disertai indikasi seperti rasa pusing, sakit kepala, rasa mual muntah, dan perasaan tertekan (Putri et al., 2020). Sensasi nyeri *dismenore* diakibatkan kontraksi rahim saat menstruasi. Nyeri umumnya dimulai di awal menstruasi, berlangsung selama beberapa jam hingga hari, dan memuncak saat terjadi menstruasi. Pada *dismenore primer*, nyeri terstimulasi oleh peningkatan hormon *prostaglandin* yang menyebabkan *hipertonus* dan *vasokontriksi* pada otot rahim, sehingga memicu timbulnya sensasi nyeri. Saat perdarahan menstruasi berlangsung, kontraksi dinding rahim menjadi sangat kuat, disertai peningkatan konsentrasi *prostagladin* yang menyebabkan nyeri selama menstruasi (Pujiati, 2024).

Pengaturan emosi yang efektif melibatkan kesadaran terhadap emosi yang dialami serta kemampuan untuk mengendalikannya. Kesadaran ini membantu seseorang dalam

mengelola emosi yang mereka rasakan, sehingga memungkinkan mereka memberikan respons adaptif terhadap emosi tersebut. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap regulasi emosi meliputi usia, interaksi *interpersonal* yang saling mempengaruhi, dan hubungan dengan orang tua (Putri et al., 2020). Pengaturan emosi yang kurang baik dapat mengakibatkan *dismenore* dan mempengaruhi kelancaran aktivitas sehari-hari (Handayani *et al*., 2021). Menurut Gross dalam (Darmawanti *et al*., 2022) menyatakan regulasi emosi merupakan pembentukan emosi seseorang dan cara bagaimana meluapkannya, karena hal ini dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan mental dalam berkomunikasi dengan individu lain. Pengelolaan emosi melalui regulasi dianggap sebagai faktor penting dalam menangani dampak emosi akibat *dismenore*.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang pada hari Kamis, 17 April 2025 dengan hasil wawancara menunjukkan bahwa 8 dari 10 siswi mengalami *dismenore* sedang dan memiliki regulasi emosi yang baik. Berdasarkan data tersebut, penulis akhirnya memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian yaitu "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* pada Remaja Siswi Di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang".

METODE

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional* yang ditujukan guna mengetahui hubungan antar variabel. Dalam desain penelitian ini, pendekatan *cross sectional* yang berarti observasi dan pengumpulan data dilakukan di waktu yang sama. Surat keterangan lolos uji etik dikeluarkan oleh LPPM-UYM No. 306/LPPM-UYM/VI/2025. Para remaja siswi pesantren modern daarul muttaqien kabupaten tangerang menjadi populasi pada penelitian ini dengan jumlah 120 siswi. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* sejumlah 120 siswi. Instrumen pada penelitian ini dibagikan secara langsung yang terdiri dari kuesioner ERQ sebagai alat ukur regulasi emosi yang diadopsi dari penelitian Radde *et al* (2021), *WaLLID Score* yang diadopsi dari penelitian Arsani *et al* (2023). Uji *Chi-Square* digunakan sebagai teknik pengolahan serta analisis data pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Regulasi Emosi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi

No.	Regulasi Emosi	Frekuensi (n)	Presentase
1.	Regulasi Emisi Rendah	26	21.7
2.	Regulasi Emosi Sedang	41	34.2
3.	Regulasi Emosi Tinggi	53	44.2
	Total	120	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden yang regulasi emosi rendah sebanyak 26 responden (21.7%), yang mengalami regulasi emosi sedang sebanyak 41

responden (34.2%), yang mengalami regulasi emosi tinggi sebanyak 53 responden (44.2%).

Pengaturan emosi adalah sebuah proses yang berperan dalam memulai, mengendalikan, atau menyesuaikan respon emosional seseorang terhadap situasi tertentu. Pengaturan emosi juga didefinisikan sebagai cara pembentukan emosi dalam diri seseorang, termasuk emosi yang mereka rasakan dan bagaimana mereka mengekspresikan perasaan tersebut. (Eliza, Dita Heryani, dan Amira Esti, 2020).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Putri et al., 2020) menyatakan bahwa regulasi emosi pada remaja putri dalam kategori tidak baik sebanyak 15 remaja (20.5%), sedangakan pada kategori baik sebanyak 58 remaja (79.5%). Hal ini regulasi emosi sangat berperan dalam menangani intensitas nyeri *dismenore primer*.

Menurut peneliti kesadaran emosi ini membantu remaja untuk mengendalikan emosi yang muncul, sehingga mereka dapat menampilkan respon adaptif terhadap emosi mereka. Selain itu kegiatan keagamaan seperti mengaji, sholat berjamaah, muhasabah, kegiatan sosial gotong royong dinilai dapat membantu remaja Pesantren Modern Daarul Muttaqien menanamkan ketenangan batin, membantu mengelola kecemasan, stres, menumbuhkan kedamaian emosional serta dapat membantu para remaja memahami emosi mereka.

b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Intensitas Nyeri *Dismenore Primer*

Tabel 2. Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri *Dismenore Primer*

No.	Intensitas Nyeri *Dismenore Primer*	Frekuensi (n)	Presentase
1.	*Dismenore* Ringan	56	46.7
2.	*Dismenore* Sedang	21	17.5
3.	*Dismenore* Berat	43	35.8
	Total	120	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden yang mengalami *dismenore* ringan sebanyak 56 responden (46.7%), yang mengalami *dismenore* sedang sebanyak 21 responden (17.5%), yang mengalami *dismenore* berat sebanyak 43 responden (35.8%).

Dismenore ditandai oleh ketidaknyamanan fisik berupa kram atau nyeri abdomen bawah, biasanya mulai terasa sekitar 24 jam sebelum perdarahan menstruasi bisa terjadi selama 24-36 jam. Kram yang khas terjadi di daerah perut bawah dan bisa menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Kram menstruasi yang cukup parah mungkin diiringi dengan mual dan pusing (Diana *et al*., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Putri et al., 2020) menyatakan bahwa intensitas nyeri haid (*dismenore*) dengan kategori ringan sebanyak 36 remaja (49.3%), kategori *dismenore* sedang sebanyak 23 remaja (31.5%), kategori *dismenore* berat sebanyak 14 remaja (19.2%). Hal setiap remaja merasakan intensitas nyeri yang berbeda,

dipengaruhi oleh persepsi masing-masing, pengalaman nyeri, serta individu tersebut menggambarkan rasa sakitnya.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar remaja di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang menggalami *dismenore* dengan nyeri berintensitas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri tersebut masih dalam batas toleransi dan tidak terlalu mengganggu aktivitas harian mereka. Intensitas dikalangan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola makan, pengelolaan stres. Dilingkungan pesantren memiliki pola hidup yang teratur seperti disiplin waktu tidur, rutinitas ibadah, serta jadwal belajar yang konsisten dapat membantu keseimbangan fisik dan mental para remaja, yang secara tidak langsung berperan dalam rendahnya intensitas nyeri yang mereka alami. Faktor lain yang turut mempengaruhi adalah aktivitas fisik. Para remaja di pesantren umumnya terlibat dalam aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, sehingga dapat membantu memperlancar peredaran darah serta dapat mengurangi ketegangan otot perut saat menstruasi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri *dismenore primer* yang ringan pada mayoritas remaja putri di lingkungan pesantren dipengaruhi oleh gaya hidup yang teratur, serta adanya aktivitas fisik yang baik.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Regulasi Emosi dan Intensitas Nyeri *Dismenore Primer*

No	Regulasi Emosi	Intensitas Nyeri *Dismenore Primer*							*p-value*
		Dismenore Ringan		*Dismenore* Sedang		*Dismenore* Berat		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%		
1	Regulasi Emosi Rendah	6	20.0	7	23.3	17	56.7	30	
2	Regulasi Emosi Sedang	13	38.2	9	26.5	12	35.3	34	
3	Regulasi Emosi Tinggi	33	58.9	17	30.4	6	10.7	56	
	Total	52	43.3	33	27.5	35	29.2	120	0.001

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan jumlah sampel sebanyak 120, didapatkan hubungan regulasi emosi kategori rendah dengan intensitas nyeri *dismenore* ringan sebanyak 6 remaja (20.0%), hubungan regulasi emosi rendah dengan intensitas nyeri *dismenore* sedang sebanyak 7 remaja (23.3%), hubungan regulasi emosi rendah dengan intensitas nyeri *dismenore* berat sebanyak 17 remaja (56.7%), hubungan regulasi emosi sedang dengan intensitas nyeri *dismenore* ringan sebanyak 13 remaja (38.2%), hubungan regulasi emosi sedang dengan intensitas nyeri

dismenore sedang sebanyak 9 remaja (26.5%), hubungan regulasi emosi sedang dengan intensitas nyeri *dismenore* berat sebanyak 12 remaja (35.3%), hubungan regulasi emosi tinggi dengan intensitas nyeri *dismenore* ringan sebanyak 33 remaja (58.9%), hubungan regulasi emosi tinggi dengan intensitas nyeri *dismenore* sedang sebanyak 17 remaja (30.4%), hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri *dismenore* berat sebanyak 6 remaja (10.7%). Hasil analisis dari uji *Chi-Square* diperoleh data yang menunjukkan signifikansi dengan nilai *p-value* yaitu sebesar 0,001 (<0,05). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Para Remaja Siswi Di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang.

Kemampuan meregulasi emosi dengan baik dinilai dapat merasakan nyeri *dismenore* intensitas rendah, sebaliknya jika emosi tidak terkelola dengan baik, nyeri *dismenore* yang dirasakan akan meningkat. Oleh karena itu, regulasi emosi diperlukan untuk mengontrol dan mengendalikan perasaan serta pikiran tentang nyeri selama menstruasi, sehingga tercipta emosi yang lebih adaptif dengan berpikir positif, dan pada akhirnya nyeri yang dirasakan akan berkurang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fauziah, 2021) mengatakan bahwa regulasi emosi remaja putri di SMA Negri 7 Tangerang sebagian besar mempunyai regulasi emosi rendah yaitu sebanyak 77 remaja putri (57,5%). Kemudian untuk variabel intensitas nyeri *dismenore* sebagian besar menderita nyeri intensitas sedang sebanyak 102 remaja putri (76,1%). Hasilnya menunjukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negri 7 Tangerang dengan hasil nilai *p* 0,045 ($\alpha < 0.05$).

Peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi memegang peran penting dalam terapi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi. Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik biasanya lebih dapat memfokuskan perhatian jauh dari rasa sakit, mengatur respons stres fisiologis seperti ketegangan otot, dan mengelola nyeri dengan cara yang lebih efektif.

SIMPULAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami regulasi emosi tinggi sebanyak 53 remaja (44.2%), mayoritas remaja yang mengalami intensitas nyeri *dismenore* rendah sebanyak 56 remaja (46.7%). dan berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh data yang menunjukkan signifikansi dengan nilai *p-value* yaitu sebesar 0,001 (<0,05). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Para Remaja Siswi Di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang.

KONTRIBUSI PENULIS

LA berkontribusi dalam penyusunan konsep penelitian, perumusan tujuan penelitian, pengumpulan data, analisis dan interpretasi hasil penelitian, serta penyusunan naskah artikel. MR berkontribusi dalam pengembangan metodologi penelitian, pengolahan dan analisis data, penelusuran literatur, serta penelaahan dan penyempurnaan naskah. ZMS berkontribusi dalam supervisi penelitian, evaluasi hasil penelitian, penelaahan kritis terhadap isi artikel, serta penyuntingan dan penyempurnaan naskah akhir. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui naskah akhir untuk dipublikasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Arsani, N. L. K. A., Ardika, N. L. P. K. I. S., & Budiawan, M. (2023). Gambaran Tingkat Keparahan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. *Ganesha Medicine*, *3*(2), 100–113. https://doi.org/10.23887/gm.v3i2.69333

Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *6*(2), 94–99. https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412

Darmawanti, I., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2012). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*, 19–29.

Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(4), 1265–1274. https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.744

Eliza, Dita Heryani, dan Amira Esti. (2020). Hubungan Nyeri Haid (Disminorea) dengan Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, *1*(2), 26–33. https://doi.org/10.36312/jcm.v1i2.83

Fauziah, P. (2021). *INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER DI SMA*. *5*(1).

Handayani, E., Nuraeni, N., Rosnawanti, R., & Badrudin, U. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi*.

Nimah. (2021). Hubungan Status Emosional dan Kualitas Tidur dengan Derajat Dismenorea pada Remaja Putri di SMKN 12 Loa Buah Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, *2*, 71–80. https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/568/170

Pujiati, E. (2024). Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *15*(1), 110–118. https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2190

Putri, N. E., Wilson, & Putri, E. A. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, *3*(2), 51–61.

Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, *1*(2), 152–160. https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284