

**REGULASI EMOSI MAHASISWI YANG MENGALAMI
DISMENORE DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
(UIN) IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam*



Oleh :

Weri Aulia
NIM. 2012020024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1446 H / 2025 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Weri Aulia
NIM : 2012020024
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Tempat dan tanggal lahir : Padang Panjang, 5 Juni 2000

Menyatakan dengn ini sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul **“Regulasi Emosi Mahasisiwi yang Mengalami *Dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang”** benar-benar karya asli saya kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan seperlunya.

Padang, 5 Februari 2025

Saya yang menyatakan,



Weri Aulia

NIM. 2012020024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini yang berjudul "Regulasi Emosi Mahasiswa yang Mengalami *Dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, yang disusun oleh Weri Aulia, NIM : 2012020024. Program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui ke sidang Munaqasyah.

Padang, 5 Februari 2025

Pembimbing I



Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

Pembimbing II



Hummaira Hutagaol, M.Kes
NIP. 198601192019032004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini yang berjudul "**Regulasi Emosi Mahasiswa yang Mengalami Dismenore di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang**, yang disusun oleh **Weri Aulia, NIM : 2012020024**, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, Jum'at 14 Februari 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Strata Satu (S-1) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam.

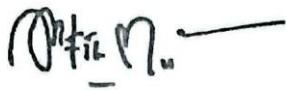
Padang, 14 Februari 2025

Tim Penguji Munaqasyah
Ketua



Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

Penguji I



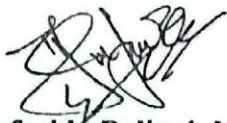
Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

Penguji II



Prima Kurniati Hamzah, M.PH
NIP. 198909182019032023

Penguji III



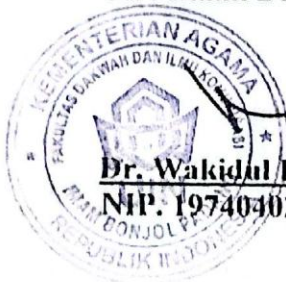
Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

Penguji IV



Hummaira Hutagaol, M.Kes
NIP. 198601192019032004

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Wakiidul Kohar, M.Ag
NIP. 197404022001121001

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Regulasi Emosi Mahasiswa yang Mengalami Dismenore Di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang”** disusun oleh **Weri Aulia 2012020024** Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang 2025.

Regulasi emosi merupakan kemampuan bagaimana mengenali dan mengelola emosi dengan cara yang sehat, bisa dilakukan secara sadar dan tidak sadar agar mencapai keseimbangan emosional (terkontrol). *Dismenore* merupakan nyeri perut bagian bawah yang berasal dari kram rahim yang dialami wanita sebelum atau selama haid dan biasanya terjadi selama beberapa hari. Terkait dengan hal tersebut di UIN Imam Bonjol Padang terdapat mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan emosi disaat menstruasi dikarenakan nyeri haid. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan regulasi emosi mahasiswa yang mengalami *dismenore* di UIN Imam Bonjol yang dilihat dari aspek kemampuan memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan mengubah emosi

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Informan penelitian adalah tujuh mahasiswa aktif UIN Imam Bonjol Padang yang mengalami emosi saat nyeri haid. Teknik penetapan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*. Teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi dan wawancara. Teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1). Regulasi emosi mahasiswa *dismenore* dilihat dari aspek memonitor emosi yaitu informan menyadari dan memahami bagaimana kondisi perasaan yang terjadi pada dirinya sebelum dan disaat menstruasi dan juga menyadari pikiranyang selalu *negatif thinking* dan *overthinking*. 2). Regulasi emosi mahasiswa *dismenore* dilihat dari aspek mengevaluasi emosi yaitu dari mengelola dan menyeimbangkan emosi tidak semua dari informan yang dapat mengendalikan emosinya langsung tapi lebih melampiaskannya terlebih dahulu. 3). Regulasi emosi mahasiswa *dismenore* dilihat dari aspek memodifikasi emosi informan dapat mengubah emosi yang dirasakan dengan hal yang positif dan memotivasi dirinya agar emosi dapat mereda.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji beserta syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Regulasi Emosi Mahasiswi yang Mengalami *Dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang”. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai *uswah dan qudwah* bagi umat islam dalam menjalani hidup dan kehidupan ini serta berdo'a kepada Allah semoga termasuk umatnya yang nantinya mendapat syafa'at dari Nabi Muhammad SAW. *Amin ya Rabbal 'alamin*.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) program Strata Satu (S.1) pada program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Ucapan terimakasih yang istimewa kepada kedua orang tua yang sangat berarti dalam kehidupan penulis Ayahanda Elfit dan Ibunda Maswita, yang telah mendidik dan membesarkan penulis dengan rasa sabar dan senantiasa memberikan yang terbaik kepada penulis, serta kepada kakak Fitria Handyani dan abang Chairul Amri, S.H, atas doa dan kasih sayangnya penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis tentunya melalui berbagai rintangan namun karena niat yang kuat, semangat, dukungan bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak baik materis maupun moril dalam penyelesaian skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta wakil Dekan I, II, III yang telah memberikan bantuan selama masa perkuliahan dan masa penyelesaian skripsi ini.
2. Ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberikan bantuan selama masa perkuliahan dan masa penyelesaian skripsi ini.
3. Dosen pembimbing skripsi ibu Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing I dan ibu Hummaira Hutagaol, M.Kes selaku pembimbing II yang telah

bersedia meluangkan waktu membimbing penulis dengan penuh kesabaran, keiklasan dan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Dosen penguji sidang munaqasyah, penguji I ibu Dr. Wanda Fitri, M.Si, dan penguji II ibu Prima Kurniati Hamzah, M.PH yang telah bersedia menguji, memberikan arahan dan saran-saran agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak /Ibu dosen yang mengajar di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan semenjak awal perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.
6. Staf akademik, pimpinan dan seluruh staf Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dan Perpustakaan UIN Imam Bonjol Padang yang telah membantu dan menyediakan fasilitas perpustakaan dalam melancarkan urusan selama proses perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
7. Semua informan yang telah bersedia di wawancara dan memberikan datanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Kepada semua pihak terkhusus teman teman Bimbingan Konseling Islam yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi, bantuan, semangat selama perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini.

Semoga segala dukungan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amat shaleh disisi Allah SWT, serta mendapatkan pahala berlipat ganda dari-Nya. *Amin ya Rabbal 'alamin*. Semoga skripsi ini dapat memberikan sedikit kontribusi ilmu dan bermanfaat bagi para pembaca. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis memohon maaf sebesar besarnya.

Padang, 5 Februari 2025

Penulis



Weri Aulia
2012020024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian.....	9
D. Definisi Operasional	10
E. Sistematika Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Regulasi Emosi	13
1. Pengertian Emosi	13
2. Jenis Jenis Emosi	15
3. Regulasi Emosi	16
4. Aspek Aspek Regulasi Emosi.....	19
5. FaktorYang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	22
6. Jenis Jenis Regulasi Emosi	24
7. Strategi Regulasi Emosi.....	26
B. <i>Dismenore</i>	28
1. Pengertian <i>Dismenore</i>	28
2. Klasifikasi <i>Dismonere</i>	29
3. Derajat <i>Dismonere</i>	32
4. Faktor Penyebab <i>Dismenore</i>	33
5. Cara Mencegah Nyeri Haid	33
6. Perubahan Emosi Saat Menstruasi.....	35
7. Cara mengatasi perubahan emosi saat menstruasi	36
8. Penelitian Relevan	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Lokasi Penelitian	40
C. Subjek Penelitian	41
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Informan Penelitian	46
B. Temuan Penelitian	48
C. Analisis Temuan Penelitian	71
D. Implementasi Hasil penelitian Terhadap Bimbingan Konseling	

Islam	77
BAB V PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN	