

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak menuju kedewasaan. Menurut (World Health Organization(WHO), 2018), remaja berada dalam kisaran usia 10 hingga 19 tahun yang merupakan masa peralihan yang ditandai oleh beragam perubahan dalam fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Masa remaja atau pubertas merupakan tahap perkembangan di mana terjadi pematangan fisik, organ reproduksi, serta kemampuan reproduksi. Tahap ini menjadi fase penting dalam perkembangan individu (Angrainy, 2019). Proses perubahan fisik pada remaja perempuan mencakup kematangan organ reproduksi, yang salah satu tandanya adalah menstruasi. Umumnya, remaja perempuan mengalami *menarche* atau menstruasi pertama pada usia 10 hingga 13 tahun. *Menarche* sering kali menjadi pengalaman yang membingungkan bagi remaja perempuan, dan dalam beberapa kasus dapat disertai dengan gejala sindrom pramenstruasi (PMS), meskipun tidak semua perempuan mengalaminya. (Sharkey, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018), rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 12,4 tahun, dengan sekitar 60% anak perempuan mengalaminya pada usia tersebut. Sebanyak 2,6% anak perempuan mengalami *menarche* pada usia 9-10 tahun, 30,3% pada usia 11-12 tahun, dan 30% pada usia 13 tahun. Sisanya mengalami *menarche* setelah usia 13 tahun. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2018), remaja merupakan kelompok populasi terbesar di dunia dan memerlukan perhatian khusus, dengan

sekitar 20% dari total populasi global, khususnya remaja berusia 10-19 tahun, telah mengalami *menarche*. Di Indonesia, sebagian besar anak perempuan mengalami menstruasi pertama, atau *menarche*, pada usia 12 tahun, yang mencakup 60% kasus. Sebagian kecil, yaitu 2,6%, mengalami *menarche* pada usia 9-10 tahun, sedangkan 30,3% terjadi pada usia 13 tahun. Di Provinsi Jawa Timur, rata-rata usia *menarche* pada anak perempuan adalah 13-14 tahun, yang mencakup 36,5%. Selain itu, 2,3% anak perempuan mengalami *menarche* pada usia 11-12 tahun, dan masing-masing 0,1% pada usia 6-8 tahun dan 9-10 tahun.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2021) remaja menunjukkan sikap positif terhadap *menarche* karena mereka memahami bahwa *menarche* merupakan tahap penting dalam proses menuju kedewasaan, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk menggali lebih banyak informasi terkait hal tersebut. (Pagiu, 2024). Remaja menunjukkan bahwa sikap remaja saat menghadapi *menarche* bisa positif maupun negatif. Sikap positif ditunjukkan dengan rasa ikhlas, percaya diri, dan tidak merasa takut atau cemas. Sebaliknya, sikap negatif terlihat dari rasa gelisah, takut, kurang percaya diri, dan kebingungan menghadapi perubahan yang terjadi (Pagiu, 2024). Sejalan dengan hal itu menurut penelitian Setyowati (2019) remaja dengan pengetahuan yang baik cenderung menunjukkan respons emosional yang positif. Setelah intervensi, mereka juga menunjukkan respons yang lebih adaptif terhadap *menarche*. Temuan ini didukung oleh penelitian Rina Rahmayanti et al., (2023) yang menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam mendukung remaja menghadapi pengalaman *menarche* dengan lebih tenang, percaya diri, dan dengan sikap positif. Sehingga, Regulasi

emosi berperan membantu remaja dalam menerima perubahan fisik secara wajar, tanpa diliputi rasa cemas, panik, atau malu yang berlebihan, regulasi emosi juga dapat membantu remaja menghadapi menarche dengan lebih tenang, percaya diri, dan positif.

Regulasi emosi menurut Gross dan John (2007) merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengendalikan, dan mengarahkan emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif, secara sadar maupun tidak sadar. Pengelolaan emosi atau regulasi emosi merupakan cara seseorang dalam mengelola dan mengendalikan emosi yang dirasakan. Bagi remaja, keterampilan ini sangat penting mengingat masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Luapan emosi yang dirasakan saat menghadapi menstruasi tidak harus ditekan, namun perlu dikontrol agar dapat disesuaikan dengan situasi yang dihadapi. Dalam menghadapi *menarche*, regulasi emosi berfungsi untuk membantu remaja menerima perubahan fisik yang terjadi tanpa merasa cemas, panik, atau malu secara berlebihan (Hidayati et al., 2017).

Sebagian remaja putri menunjukkan respon emosional negatif ketika pertama kali mengalami menarche, seperti rasa takut, panik, bingung, dan malu. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa ketidaktahuan tentang menstruasi membuat sebagian remaja mengira darah yang keluar adalah tanda penyakit atau kondisi berbahaya. Temuan dari hasil wawancara ini mencerminkan masih lemahnya regulasi emosi pada remaja khususnya pada aspek "*strategies*".

Menurut Gross (2007) *Strategies to emotion regulation (strategies)* merujuk pada kemampuan individu untuk memilih dan menerapkan strategi yang tepat dalam mengelola emosi, baik positif maupun negatif (Kamilah & Rahmasari, 2023). Ketika strategi ini tidak berkembang dengan baik, remaja cenderung bereaksi secara impulsif terhadap situasi emosional yang menekan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswi mengalami kepanikan ketika melihat darah keluar dari tubuh tanpa mengetahui penyebabnya. Hal ini disebabkan karena remaja tidak menduga akan mengalami perubahan fisik yang begitu nyata seperti keluarnya darah dari vagina. Bahkan sebagian menyangka bahwa dirinya sedang sakit atau mengalami kondisi berbahaya. Darah yang keluar secara tiba-tiba sering kali dianggap sebagai tanda penyakit serius, karena mereka belum mengetahui bahwa menstruasi adalah proses alami dalam perkembangan tubuh perempuan. Rasa cemas muncul secara bersamaan seperti takut mengalami pendarahan yang tak berhenti atau merasa bahwa tubuhnya sedang “rusak”. Mereka diliputi kecemasan karena tidak tahu apakah yang mereka alami itu normal atau tidak. Ketakutan juga muncul karena mereka tidak tahu harus berbuat apa ketika mengalami menarche di sekolah, misalnya, mereka merasa sangat panik karena tidak tahu cara menangani darah yang keluar, tidak membawa pembalut, atau sekolah tidak memiliki akses ke toilet yang memadai. Rasa malu menambah beban emosional mereka ketika takut darah akan terlihat di pakaian dan menjadi bahan ejekan teman-teman, terutama anak laki-laki. Beberapa bahkan sampai menangis atau menarik diri karena merasa sangat tidak nyaman. Pengalaman ini terasa lebih berat ketika menarche terjadi di lingkungan yang tidak suportif. Situasi ini mencerminkan ketidakmampuan dalam

menerapkan strategi regulasi emosi karena siswa belum bisa mengelola emosi negatif yang muncul secara tiba-tiba. Strategis pengolahan emosinya belum terbentuk sehingga ekspresi panik dan ketakutan berlangsung lama tanpa solusi emosional.

Terdapat pula responden yang menunjukkan respon emosional positif saat mengalami menarche. Respon emosional positif ditunjukkan dengan adanya perasaan senang di mana remaja menganggap dirinya sudah tumbuh menjadi dewasa dan beberapa merasa bangga karena telah memasuki fase ini. Hasil wawancara pada siswi remaja yang mengalami menarche menunjukkan responden ia langsung menceritakan kepada ibu, serta merasa istimewa karena mendapat perhatian dan hadiah dari orang tua. Bahkan ada yang menunjukkan rasa ingin tahu terhadap perubahan tubuh, sehingga terdorong untuk mencari informasi lebih lanjut mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi. Hal ini mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang baik, di mana emosi positif dapat diekspresikan secara tepat dan disesuaikan dengan situasi.

Pada aspek *Engaging in Goal Directed Behaviour (goals)*, regulasi emosi mencakup kemampuan individu untuk tetap fokus dan bertindak secara sadar, mudah, dan otomatis dalam mencapai tujuan, meskipun sedang berada dalam kondisi emosional yang menekan. Menurut Gross (2007) kesadaran terhadap emosi membantu individu mengontrol perasaan yang muncul, sehingga tetap mampu menunjukkan respons yang adaptif (Kamilah & Rahmasari, 2023). Hasil wawancara menunjukkan siswi yang mengalami menarche di sekolah merasa takut, panik, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Salah satu siswi bahkan hanya bisa

diam di kelas sambil menangis, tidak berani keluar, dan merasa takut kalau darahnya terlihat. Remaja yang mengalami menarche di sekolah mereka merasa cemas, cenderung panik, bingung, dan menangis karena tidak punya tempat aman untuk berlindung atau meminta bantuan, takut akan penilaian orang lain terutama ketika mereka menyadari bahwa darah mungkin terlihat oleh teman-temannya. merasa terkejut saat melihat darah yang tiba-tiba muncul, merasa sendiri, mengalami rasa malu saat mengalami kebocoran atau saat darah menembus di rok saat berada di sekolah, tekanan emosional semakin berat ketika mereka mendapat ejekan dari teman laki-laki. Ditambah lagi karena tidak semua sekolah memiliki sistem pendampingan yang baik sehingga anak merasa sendiri dan perasaan tidak berdaya sangat mendominasi pengalaman tersebut. Respon tersebut menunjukkan bahwa mereka belum mampu menjalankan perilaku yang terarah, karena emosi yang dirasakan (takut dan malu) menghambat tindakan yang seharusnya bisa dilakukan, seperti mencari guru atau meminta bantuan. Meski demikian, terdapat pula responden yang menceritakan bahwa setelah ia sadar ketika darah keluar, ia langsung mencari ibunya yang sedang berada di rumah dan meminta bantuan untuk memasang pembalut. Ia tetap tenang dan tidak panik. Perilaku ini menunjukkan adanya kesadaran dan kendali emosional. Ia mampu tetap berpikir jernih dan bertindak sesuai tujuan (yaitu mengatasi kondisi yang dialaminya).

Pada aspek *Acceptance of Emotional Response*, regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk menerima kejadian atau stimulus yang menimbulkan emosi negatif tanpa menolak atau merasa malu atas emosi yang dirasakan (Kamilah & Rahmasari, 2023). Individu yang mampu menerima emosinya dengan sehat tidak

menyangkal perasaannya, melainkan mengakuinya sebagai bagian dari pengalaman yang wajar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswi belum menunjukkan penerimaan emosi yang baik setelah mengalami menarche. Ada yang memilih tidak masuk sekolah selama beberapa hari karena merasa sangat malu, takut diejek teman laki-laki, atau trauma akibat kebocoran di kelas. Bahkan, beberapa siswi menyalahkan diri sendiri, merasa kotor, dan menganggap tubuhnya tidak normal. Sebaliknya, ada pula responden yang meskipun merasakan malu dan terkejut, mampu mengakui bahwa menarche adalah bagian alami dari perkembangan tubuh. Sikap ini tercermin dalam cara pandang yang realistis dan penerimaan terhadap situasi yang tidak nyaman tanpa berlebihan dalam bereaksi. Remaja yang menunjukkan respons seperti ini mampu berdamai dengan kondisi emosional yang muncul, menerima perubahan yang terjadi, dan tidak menyalahkan atau menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan dalam menerima emosi negatif secara sehat dan adaptif.

Dalam aspek Control Emotional Response, regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan reaksi emosional dalam menghadapi situasi yang menekan atau menimbulkan stres. Individu yang memiliki kontrol emosi yang baik mampu menahan dorongan emosional yang intens, tetap berpikir jernih, dan mengambil tindakan yang sesuai (Hasanah & Samaria, 2022). Regulasi emosi mampu menjadi strategi koping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya (Kamilah & Rahmasari, 2023). Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswi tidak mampu mengendalikan

emosi secara efektif saat pertama kali mengalami menarche. Mereka menangis, merasa tubuhnya mengalami pendarahan, dan berpikir tidak akan berhenti. Perasaan seperti ini memunculkan kepanikan ekstrem. Salah satu responden mengatakan bahwa ia sampai tidak bisa tidur malam itu, karena takut darah terus keluar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja belum mampu mengontrol impuls emosional secara baik. Ketakutan yang muncul berkembang menjadi kecemasan yang membesar dan tanpa kontrol, emosi tersebut bisa mendominasi cara berpikir dan bertindak mereka. Sebaliknya, ada siswi yang mampu mengendalikan impuls emosional responden merasa terkejut, tetapi tetap mencari kakaknya di rumah dan hanya berkata, "Aku butuh bantuan." Setelah itu, ia berusaha tetap tenang dan mendengarkan arahan dari kakaknya. Ini menunjukkan kemampuan kontrol emosi yang cukup baik. Meski emosi negatif muncul, ia tidak meluapkannya secara impulsif, dan mampu menyeimbangkan antara emosi dan tindakan.

Hal ini sejalan dengan konsep *cognitive reappraisal*, yaitu strategi kognitif dalam regulasi emosi yang memungkinkan individu untuk menafsirkan ulang situasi pemicu emosi agar tampak lebih dapat diterima atau tidak mengancam. Dengan kata lain, pengetahuan yang cukup memungkinkan remaja untuk melihat menarche bukan sebagai sesuatu yang menakutkan, melainkan sebagai tanda perkembangan yang wajar dan alami. Strategi ini termasuk dalam *antecedent-focused emotion regulation*, yang terjadi sebelum munculnya respons emosional (Gross & John, 2003, dalam Aprilia & Yoenanto, 2022). Irawati et al., (2021) juga menjelaskan bahwa remaja dengan pengetahuan tinggi tentang menstruasi

menunjukkan kesiapan emosional yang lebih baik dan memiliki kecenderungan merespons menarche dengan sikap yang positif. Pengetahuan bukan hanya berperan sebagai informasi, tetapi juga sebagai dasar penting dalam proses regulasi emosi, khususnya dalam mengembangkan kemampuan berpikir ulang terhadap situasi emosional yang menekan. Salah satu strategi penting dalam regulasi emosi adalah *cognitive reappraisal*, yaitu proses menafsirkan ulang suatu situasi pemicu emosi agar tampak lebih dapat diterima dan tidak mengancam secara emosional. Strategi ini termasuk dalam kategori *antecedent-focused emotion regulation*, yang bekerja sebelum emosi sepenuhnya terbentuk (Gross & John, 2003, dalam (Aprilia & Yoenanto, 2022)). Individu yang mampu menerapkan *cognitive reappraisal* cenderung melihat situasi menegangkan sebagai sesuatu yang wajar atau bermakna positif, sehingga dapat mengurangi intensitas emosi negatif yang muncul. Dalam konteks pengalaman menarche, remaja yang menggunakan strategi ini tidak memandang keluarnya darah sebagai sesuatu yang menakutkan, melainkan sebagai tanda bahwa tubuh sedang berkembang secara alami. Untuk dapat melakukan *reappraisal* dengan efektif, individu memerlukan informasi dan pemahaman yang memadai mengenai situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, pengetahuan menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan penerapan *cognitive reappraisal*. Semakin baik pemahaman remaja mengenai menarche, semakin besar kemampuannya dalam membingkai ulang pengalaman tersebut secara positif, sehingga dapat meresponsnya dengan emosi yang lebih sehat dan adaptif.

Berdasarkan penjelasan diatas didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *menarche* perlu mendapatkan informasi yang benar, karena pengetahuan tersebut dapat memengaruhi sikap, perilaku, serta respons emosional mereka ketika menghadapi menstruasi. Pemahaman yang memadai mengenai *menarche* sangat penting bagi remaja putri, khususnya yang berkaitan dengan aspek-aspek seperti perubahan fisik dan psikologis, definisi *menarche*, proses fisiologis menstruasi, siklus menstruasi, gangguan yang mungkin terjadi, penanganan terhadap gangguan tersebut, kebersihan pribadi selama menstruasi, serta berbagai faktor yang dapat memengaruhi proses menstruasi (Utami, 2019). Tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja dapat memengaruhi cara pandang terhadap *menarche* dan memengaruhi kemampuan dalam menyesuaikan emosi terhadap pengalaman tersebut. Remaja dengan pemahaman yang baik cenderung memiliki persepsi yang lebih positif dan mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif. Sikap remaja baik yang positif dan negatif dipengaruhi oleh berbagai tingkat pengetahuan, pengalaman pribadi, dukungan dari lingkungan terdekat, dan kondisi emosional yang mereka alami. (Pagi, 2024).

Perbedaan reaksi saat mengalami *menarche* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah situasi atau lingkungan tempat kejadian berlangsung, serta sejauh mana kesiapan individu dalam menghadapi perubahan tersebut . Perasaan dan cara berpikir remaja saat *menarche* sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswi yang mengalami *menarche* di sekolah tanpa informasi yang cukup cenderung merasa takut, panik, dan malu, terutama ketika tidak ada

akses terhadap pembalut atau bantuan dari guru. Bahkan ada yang memilih diam dan menangis di kelas karena tidak tahu harus berbuat apa. Sebaliknya, siswi yang telah mendapatkan informasi dari ibu, kakak, atau teman sebaya menunjukkan respons yang lebih tenang, merasa senang karena dianggap sudah dewasa, dan mampu menghadapi menarche dengan sikap positif. Perbedaan respons ini mencerminkan kemampuan regulasi emosi juga turut dipengaruhi oleh pengetahuan remaja mengenai menstruasi.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada siswi putri di SDN Banyuwangi pada kelas 4-6 dengan rentan usia *menarche* pertama kali pada usia 10-13 tahun. Sebagian responden mengungkapkan belum mengetahui apa itu menstruasi, tidak tahu kapan akan mengalaminya, serta belum memahami cara menghadapi menarche ketika terjadi. Kondisi ini menyebabkan munculnya respons emosional yang beragam saat mengalami menarche, baik negatif maupun positif.

Pengetahuan mengenai menarche meliputi pemahaman tentang definisi menarche, usia umum terjadinya menarche, serta siklus menstruasi yang mengiringinya. Selain itu, pengetahuan ini mencakup perubahan fisik dan psikologis yang terjadi saat menarche, gangguan yang mungkin muncul selama menstruasi, serta cara penanganannya. Aspek lain yang tidak kalah penting adalah pemahaman mengenai kebersihan diri (*personal hygiene*) saat menstruasi, faktor-faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi, dan proses fisiologis yang mendasari terjadinya menstruasi. Pengetahuan yang mencakup aspek-aspek tersebut diperlukan agar remaja putri dapat menghadapi menarche dengan kesiapan

emosional yang lebih baik dan mampu merespons pengalaman tersebut secara adaptif (Rina Rahmayanti et al., 2023).

Temuan hasil wawancara dengan beberapa remaja perempuan yang mengalami menarche menunjukkan bahwa sebagian besar belum memperoleh informasi yang memadai sebelum mengalami menstruasi. Hal ini menyebabkan ketidaksiapan dan kebingungan dalam menghadapi perubahan tersebut. Informasi yang diperoleh melalui pelajaran di sekolah, khususnya pada materi sistem reproduksi dalam pelajaran IPA, masih bersifat umum. Penjelasan terbatas pada fakta bahwa menstruasi terjadi saat pubertas, usia umum terjadinya, serta perbedaan antara perempuan yang mengalami menstruasi dan laki-laki yang mengalami mimpi basah. Materi tersebut belum menyentuh aspek yang lebih praktis, seperti bagaimana rasanya menstruasi, cara menggunakan dan mengganti pembalut, serta langkah yang harus dilakukan ketika menarche terjadi. Ini menunjukkan lemahnya pengetahuan pada aspek definisi, fisiologis menstruasi, penanganan menstruasi, dan *personal hygiene* saat menstruasi.

Selain dari sekolah, sebagian siswi memperoleh pengetahuan dari orang tua, terutama ibu. Misalnya, ada responden yang menyampaikan bahwa ibunya telah memberikan informasi sejak kelas 4 SD, mencakup tanda-tanda menjelang menstruasi seperti nyeri perut dan perubahan suasana hati, pentingnya menjaga kebersihan, serta cara menggunakan pembalut. Informasi ini mencerminkan pemahaman yang mencakup aspek perubahan fisik dan psikologis, penanganan menstruasi, serta kebersihan diri saat menstruasi. Sumber lain berasal dari teman

sebayu, dengan informasi yang beragam mulai dari dukungan sederhana hingga mitos yang menyesatkan, seperti larangan bercerita karena takut ditertawakan.

Proses terbentuknya pengetahuan mengenai menarche pada remaja putri berasal dari berbagai sumber, seperti sekolah, orang tua, dan teman sebaya. Pengetahuan ini tidak hanya memberi informasi faktual, tetapi juga membentuk cara berpikir dan persepsi remaja terhadap pengalaman menarche. Remaja yang memiliki pengetahuan yang memadai cenderung memaknai menarche sebagai bagian alami dari perkembangan diri, sehingga merasa lebih siap secara mental dan emosional. Kesiapan ini berdampak pada munculnya respons yang tenang, senang, atau bahkan bangga, karena menarche dipersepsikan sebagai tanda kedewasaan. Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup cenderung merasa takut, cemas, dan bingung, karena tidak memahami apa yang sedang terjadi pada tubuhnya. Pengetahuan tidak hanya berfungsi sebagai informasi, tetapi juga sebagai dasar pembentukan *cognitive reappraisal*, yaitu strategi kognitif dalam regulasi emosi yang memungkinkan individu menafsirkan ulang situasi agar lebih dapat diterima secara emosional (Gross & John, 2003). Strategi ini efektif dalam mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan respons adaptif terhadap situasi menekan (Morawetz et al., 2017, dalam (Cutuli, 2014). Hal ini diperkuat oleh temuan Rizkia & Ungsianik (2019) yang menunjukkan bahwa remaja yang diberikan edukasi kesehatan reproduksi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, kesiapan, dan respons emosional positif terhadap menarche. Dengan demikian, hubungan antara pengetahuan tentang menarche dan regulasi emosi terlihat melalui peran pengetahuan dalam membantu remaja membingkai

ulang pengalaman menarche, yang pada akhirnya menentukan kualitas respons emosional yang ditunjukkan.

Kesenjangan informasi ini berdampak pada pengalaman pertama menstruasi yang beragam. Beberapa remaja merasa kebingungan dan panik karena tidak mengetahui apa yang sedang terjadi pada tubuhnya. Salah satu remaja bahkan tidak memberi tahu ibunya ketika menstruasi pertama kali terjadi. Ia hanya meletakkan celana dalam bernoda darah ke tempat cucian dan melanjutkan aktivitas seperti biasa, hingga ibunya menyadari bahwa tempat tidur sudah dipenuhi darah. Namun, karena tidak memahami apa yang terjadi pada tubuhnya, ia pun panik dan merasa takut. Ia bahkan mengira dirinya sakit atau terluka parah, karena tidak ada informasi atau bekal pengetahuan sebelumnya yang dapat membantunya mengenali tanda-tanda awal menstruasi. Kejadian ini mencerminkan bagaimana minimnya pendidikan tentang kesehatan reproduksi dapat menyebabkan kecemasan, kebingungan, bahkan rasa takut yang berlebihan pada remaja perempuan ketika menarche terjadi. Anak tersebut tidak hanya tidak tahu bahwa perdarahan yang dialaminya adalah hal yang normal, tetapi juga tidak mengetahui cara merawat dirinya sendiri saat menstruasi, seperti mengganti pembalut secara berkala, menjaga kebersihan, serta memahami perubahan emosi yang mungkin menyertainya.

Dalam konteks ini *cognitive reappraisal* memainkan peran penting sebagai strategi kognitif yang menjembatani antara pengetahuan tentang menarche dan kemampuan regulasi emosi. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi yang digunakan individu untuk menafsirkan ulang situasi pemicu emosi agar terlihat

lebih positif atau dapat diterima. Remaja yang memiliki pengetahuan sebelumnya tentang menstruasi, akan cenderung menggunakan strategi ini secara otomatis. Misalnya, saat melihat darah, mereka tidak menganggapnya sebagai sesuatu yang menakutkan, melainkan sebagai tanda bahwa mereka telah tumbuh dewasa. Dengan begitu, emosi negatif seperti takut dan cemas dapat ditekan atau diubah menjadi emosi netral atau positif. Menurut Darmawanti et al. (2012), *antecedent-focused strategy* seperti *cognitive reappraisal* muncul sebelum individu memberikan respon emosional dan dapat mengubah pola pikir individu terhadap suatu keadaan. Dengan kata lain, ketika remaja memahami bahwa menarche adalah bagian alami dari perkembangan tubuh, mereka lebih siap secara psikologis untuk menghadapinya. Pengetahuan inilah yang kemudian memengaruhi bagaimana emosi diregulasi. Semakin tinggi pengetahuan, semakin besar kemungkinan individu dapat melakukan reappraisal terhadap situasi yang tidak menyenangkan dan menyesuaikan respon emosionalnya.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan yang rendah cenderung kurang siap dalam menghadapi menstruasi pertama (menarche), yang disebabkan oleh keterbatasan informasi serta minimnya penyuluhan dari pihak sekolah. Sebaliknya, remaja yang memiliki pengetahuan yang lebih baik umumnya menunjukkan kesiapan yang lebih tinggi dalam menyambut menarche. Pemahaman yang memadai mengenai menarche membantu remaja putri menyadari bahwa menarche merupakan proses alami, sehingga dapat memunculkan respons emosional yang positif ketika mengalaminya. (Syarif et al., 2020). Respon Emosional merupakan bentuk reaksi yang muncul sebagai hasil dari

emosi terhadap suatu peristiwa tertentu. Kualitas reaksi tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menafsirkan peristiwa yang dialami. Apabila suatu peristiwa dipersepsikan sebagai ancaman, maka kemungkinan besar akan menimbulkan rasa takut. Sementara itu, jika penafsiran mengandung unsur ketidaksetujuan, maka reaksi yang muncul dapat berupa rasa malu. (American Psychological Association, 2021). Penelitian Penelitian terdahulu mengindikasikan adanya keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan respons emosional remaja putri dalam menyikapi menarche. Remaja yang memiliki pengetahuan lebih memadai cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai menarche, termasuk kemampuan mengenali gejala awal serta mengetahui tindakan yang perlu dilakukan ketika mengalaminya. Hal ini berkontribusi pada munculnya respons emosional yang lebih positif. (Rahmawati, 2023).

Uraian di atas telah menjelaskan gambaran fenomena dan dinamika teoritis mengenai pengetahuan tentang menarche dapat berkorelasi dengan tingkat regulasi emosi pada remaja yang mengalami menarche. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat dilihat dari metode, variabel, kriteria dan populasi yang baru. Penelitian ini juga memperluas cakupan variabel dengan menggunakan teori yang baru dan memasukkan aspek-aspek yang belum diteliti sebelumnya. Dengan pendekatan ini, peneliti berharap bisa memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada pembaca. Peneliti melakukan tinjauan literatur untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang telah diteliti sebelumnya dan menganalisis fenomena yang sedang diteliti. Peneliti ini bertujuan untuk memahami hubungan pengetahuan *menarche* dengan regulasi emosi bagi remaja

putri. Meskipun topik ini sudah pernah diteliti, penelitian ini masih penting karena mengingat banyak remaja putri yang belum banyak mengetahui *menarche* dan mempunyai perspektif yang negatif dan positif mengenai *menarche* itu sendiri. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor ini, peneliti lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam pengetahuan *menarche* dengan regulasi emosi dan mengurangi emosi negatif yang muncul bagi remaja putri.

Penelitian ini akan dilakukan di lima sekolah dasar (SD) di Banyuwangi. Peneliti telah melakukan wawancara dan menemukan bahwa lokasi tersebut memiliki masalah yang perlu untuk diteliti lebih lanjut dan layak untuk dilakukan penelitian. Terkait peran untuk memberikan pengetahuan mengenai *menarche* dengan regulasi emosi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai hubungan pengetahuan mengenai *menarche* pada remaja dengan tingkat regulasi emosi saat remaja mengalami *menarche*. Oleh karena itu, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mengenai *menarche* dengan regulasi emosi pada remaja saat menghadapi menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ” Apakah Terdapat Hubungan Antara Pengetahuan Mengenai *Menarche* Dengan Regulasi Emosi Remaja Saat Menghadapi Menstruasi”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan *menarche* dengan regulasi emosi remaja pada saat menstruasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai teori perkembangan emosi pada remaja, terutama dalam konteks menghadapi perubahan fisik dan psikologis seperti *menarche*.
- b. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur dan teori dalam bidang psikologi perkembangan khususnya terkait dengan fase pubertas pada remaja perempuan.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan panduan kepada orang tua dan guru mengenai cara memberikan dukungan yang tepat kepada remaja saat mereka menghadapi menstruasi.
- b. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan yang baik mengenai *menarche* dapat membantu remaja lebih siap secara emosional dan mental dalam menghadapi menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat adanya perbandingan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini. Dibawah ini ada beberapa

penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang digunakan sebagai perbandingan dengan yang peneliti teliti.

1. Silvanus, Sri Mudayatiningsih, dan Wahidyanti Rahayu (2017) melakukan penelitian berjudul "*Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Malang.*" Penelitian ini menggunakan metode korelasi dan didasarkan pada teori regulasi emosi dari Gross & Thompson (2007) serta intensitas nyeri menurut Saryono (2009). Instrumen yang digunakan mengacu pada aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross & Thompson. Subjek penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMAN 7 Malang, dengan total 345 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, menghasilkan 35 responden dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) Siswi kelas X dan XI yang masih aktif bersekolah, (2) berusia 15-17 tahun, (3) bersedia menjadi responden, (4) sedang mengalami menstruasi, dan (5) mengalami nyeri haid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (34 orang) memiliki regulasi emosi dengan kategori cukup. Selain itu, hampir setengah dari responden (14 orang) melaporkan intensitas nyeri dismenore primer pada kategori nyeri sedang. Penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 7 Malang.
2. Nisak Luvi Mega Irawati, Budiono, Bagus Setyoboedi (2020) telah melakukan penelitian berjudul "*Hubungan Pengetahuan dengan Respon Psikologis Remaja Putri dalam Menghadapi menarche*". Penelitian ini

menggunakan metode analitik observasional dan teknik pengambilan sampel total sampling. Subjek penelitian adalah seluruh siswi kelas 5 dan 6 dari SDN Nogosari, SDN Bendunganjati, dan SSN Sumberkembar, dengan populasi terdiri dari 41 siswi yang telah mengalami *menarche*. Rinciannya, 18 siswi berasal dari kelas 5 dan 19 siswi dari kelas 6. Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner online melalui Google Form, yang mencakup pengetahuan dan respons psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja cenderung menunjukkan respons negatif, disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang memadai sebelumnya. Pengetahuan, meskipun penting, bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kesiapan. Selain itu, semakin baik pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin besar kesadaran akan ketidaksiapan terkait persepsi atau pengalaman hidupnya, yang dapat memicu kecemasan dan perasaan terancam.

3. Ivanna Junamel Manopo, Aditia Junita Suwedi (2022) telah melakukan penelitian berjudul “ *Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche (Kknowledge And Anxiety Dealing With Menarche Among Teenager)*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori kecemasan, yang mencakup aspek-aspek kecemasan seperti reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisik. Subjek penelitian adalah remaja putri berusia 9-11 tahun dari kelas IV, V, dan VI yang belum mengalami

menstruasi. Populasi penelitian terdiri dari remaja putri berusia 9-11 tahun yang bersekolah di SD Inpres Sukur dan SDN Kolongan, yang belum mendapatkan menstruasi. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik total sampling dengan 96 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SD Inpres Sukur dan SDN Kolongan memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi, yang berpengaruh pada tingkat kecemasan mereka. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi *menarche*, dengan korelasi yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendah pengetahuan seseorang, semakin besar kecemasannya dalam menghadapi *menarche*.

4. Ida Nurmawati, Feby Erawantini (2019) telah melakukan penelitian tentang “*Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswo SD Dalam Menghadapi Menarche*”. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi *menarche*. Subjek penelitian adalah siswi kelas 6 SDN Tegal Gede 01 yang berjumlah 37 orang, dengan teknik sampling jenuh di mana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SDN Tegal Gede 01 memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi, meskipun mereka menunjukkan kesiapan yang baik untuk menghadapi *menarche*. Siswi yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung memiliki kesiapan yang lebih

baik pula. Hasil ini menjelaskan adanya korelasi antara pengetahuan dan kesiapan, meskipun korelasinya tergolong lemah. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*, perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan melalui pemberian informasi kepada siswi SD atau remaja usia *menarche*.

5. Cut Rina Rahmayanti, Dara Ardhia, Mariatul Kiftia (2023) pernah melakukan penelitian tentang "*Hubungan Pengetahuan Dengan Respon Emosional Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche*". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelatif, serta desain penelitian cross-sectional study. Alat ukur yang digunakan terdiri dari kuesioner respon emosional dengan skala ordinal yang memiliki empat kategori: tidak sama sekali, sedikit, cukup, dan sangat kuat, serta kuesioner pengetahuan dengan skala nominal yang mencakup kategori benar dan salah. Subjek penelitian adalah 95 siswi kelas 7 MTS Dayah Darul Ihsan, dan pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling. Hasil penelitian di Pesantren Dayah Darul Ihsan terhadap 95 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan respon emosional remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Remaja putri dengan pengetahuan yang cukup cenderung menunjukkan respon emosional positif. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, semakin baik pemahaman mereka tentang *menarche*, termasuk tanda-tandanya dan apa yang harus dilakukan saat mengalaminya, yang akhirnya menghasilkan respon emosional positif.