

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN MENGENAI MENARCHE DENGAN REGULASI EMOSI REMAJA SAAT MENGHADAPI MENSTRUASI

Yonata Lindi Ferdina¹, Festa Yumpi Rahmanawati², Ria Wiyatfi Linsiya³

¹²³ Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

yonatanindi@gmail.com

Abstrak

Remaja putri yang mengalami menarche sering kali belum memiliki pengetahuan yang memadai, sehingga menimbulkan berbagai respons emosional seperti kecemasan, ketakutan, hingga kepanikan. Ketidaksiapan ini mencerminkan lemahnya kemampuan regulasi emosi, yang seharusnya dapat terbantu dengan pemahaman yang cukup mengenai menstruasi sebagai proses alami dalam perkembangan remaja perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mengenai menarche dengan regulasi emosi pada remaja saat menghadapi menstruasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden yaitu remaja putri yang sudah mengalami menarche.. instrumen yang digunakan menggunakan Skala Pengetahuan Menarche ($\alpha=0.872$) dan Skala Regulasi emosi ($\alpha=0.784$). Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan menarche dengan regulasi emosi pada remaja perempuan ($r=0.169$; $p>0.05$). Berdasarkan hasil deskriptif sebanyak 52% responden memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, dan 50% memiliki pengetahuan yang tinggi.

Kata Kunci : Menarche, Pengetahuan Menarche, Regulasi Emosi

Article History

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan individu yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan signifikan pada remaja perempuan adalah menarche, yaitu menstruasi pertama, yang umumnya terjadi pada usia 10-13 tahun. Pengalaman ini dapat menimbulkan reaksi emosional yang beragam, baik positif seperti rasa bangga dan percaya diri, maupun negatif seperti takut, cemas, dan bingung. Berbagai respons ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja tentang menarche serta dukungan dari lingkungan sekitar (Sharkey, 2022)

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12,4 tahun, dengan sekitar 60% anak perempuan mengalaminya pada usia tersebut. Sebagian kecil mengalaminya lebih awal, yakni 2,6% pada usia 9-10 tahun, 30,3% pada usia 11-12 tahun, dan 30% pada usia 13 tahun ke atas. Data WHO (2018) menyebutkan bahwa sekitar 20% populasi global adalah remaja berusia 10-19 tahun, dan mayoritas di kelompok ini telah mengalami menarche. Di Jawa Timur, rata-rata usia menarche adalah 13-14 tahun (36,5%), dengan sebagian kecil terjadi pada usia 11-12 tahun (2,3%) dan sangat sedikit pada usia 6-10 tahun (0,1%).

Menurut hasil penelitian Andriani (2021), remaja menunjukkan sikap positif terhadap menarche karena memahami bahwa menarche adalah tahap penting menuju kedewasaan, sehingga mendorong mereka mencari informasi lebih lanjut. Menambahkan bahwa sikap remaja terhadap menarche dapat bersifat positif, seperti ikhlas dan percaya diri, maupun negatif, seperti takut dan bingung (Pagi, 2024). Diperkuat dengan Penelitian sebelumnya menunjukkan

bahwa remaja dengan pengetahuan yang baik cenderung memiliki respons emosional positif, dan setelah intervensi, respons emosi mereka menjadi lebih adaptif Setyowati (2019). Hal ini diperkuat oleh Rahmayanti et al. (2023) yang menemukan peningkatan signifikan dalam kemampuan remaja menunjukkan respons emosi yang tepat.

Temuan-temuan tersebut menegaskan pentingnya regulasi emosi dalam membantu remaja menghadapi menarche dengan lebih tenang, percaya diri, dan positif. Menurut Gross dan John (2007), regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, mengendalikan, dan mengarahkan emosi secara sadar maupun tidak sadar. Emosi tidak harus ditekan, tetapi perlu dikontrol sesuai situasi. Dalam konteks menarche, regulasi emosi membantu remaja menerima perubahan fisik tanpa rasa cemas atau malu berlebihan (Hidayati et al., 2017). 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. (Hasanah & Samaria, 2022).

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). Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswi panik saat melihat darah keluar tanpa mengetahui penyebabnya, bahkan mengira sakit atau mengalami kondisi berbahaya. Ketidaktahuan bahwa menstruasi adalah proses alami memicu kecemasan, takut pendarahan tak berhenti, serta kebingungan menghadapi menarche di sekolah tanpa persiapan, seperti tidak membawa pembalut atau terbatasnya akses toilet. Rasa malu karena khawatir darah terlihat dan menjadi ejekan menambah beban emosional, sehingga reaksi panik berlangsung lama akibat belum terbentuknya strategi regulasi emosi. Sebaliknya, ada pula siswi yang merespons positif dengan merasa senang, bangga, dan menganggap dirinya telah dewasa. Beberapa langsung bercerita kepada ibu, merasa istimewa mendapat perhatian atau hadiah, serta terdorong mencari informasi tentang pubertas. Respons ini mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang baik, di mana emosi positif diekspresikan secara tepat sesuai 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. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswi yang mengalami menarche di sekolah merasa takut, panik, bingung, dan tidak tahu harus berbuat apa. Beberapa hanya diam sambil menangis karena khawatir darah terlihat, merasa malu, atau takut diejek teman, terutama laki-laki. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya dukungan sekolah sehingga mereka merasa sendirian dan tidak berdaya. Respons ini mencerminkan ketidakmampuan mengelola emosi, di mana rasa takut dan malu menghambat tindakan yang tepat. Namun, ada pula siswi yang tetap tenang, segera mencari bantuan kepada ibu, dan mampu bertindak sesuai tujuan, menunjukkan kesadaran serta kendali emosional yang baik.

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). Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswi belum mampu menerima emosinya dengan baik setelah menarche, misalnya memilih absen sekolah karena malu, takut diejek, atau trauma akibat kebocoran. Ada pula yang menyalahkan diri sendiri dan merasa tubuhnya tidak normal. Sebaliknya, sebagian siswi dapat melihat menarche sebagai proses alami, menerima situasi tidak nyaman tanpa bereaksi berlebihan, dan tidak menghakimi diri sendiri, mencerminkan penerimaan emosi yang 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). Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswi tidak mampu mengendalikan emosi saat pertama kali mengalami menarche, misalnya menangis, panik, atau sulit tidur karena takut darah tidak berhenti. Kondisi ini menunjukkan kurangnya kontrol impuls emosional. Sebaliknya, ada siswi yang tetap tenang, segera mencari bantuan kakaknya, dan mengikuti arahan, menunjukkan kemampuan mengendalikan emosi secara baik meski mengalami keterkejutan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar remaja 10-13 tahun belum mendapat informasi memadai sebelum menarche, sehingga merasa bingung dan tidak siap. Pengetahuan dari sekolah umumnya bersifat umum, sedangkan orang tua cenderung hanya memberi informasi normatif. Akibatnya, ada yang panik, takut, atau bahkan tidak memberi tahu orang tua saat menstruasi pertama. Sebaliknya, remaja yang mendapat edukasi dari orang tua cenderung lebih tenang. Minimnya edukasi kesehatan reproduksi berdampak pada ketidaksiapan emosional. Strategi *cognitive reappraisal* dapat membantu remaja memahami menarche sebagai proses alami, sehingga mampu mengubah ketakutan menjadi penerimaan dan merespons secara positif. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai berkontribusi pada respons emosional yang lebih positif (Utami, 2019; Syarif et al., 2020; Rahmawati, 2023).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian dan Populasi Sampel

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 remaja kelas 4-6 dengan rentan usia 10 hingga 13 tahun yang sudah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel karena jumlah populasi relatif kecil dan masih memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan.

Pengukuran

Skala Pengetahuan *Menarche* terdiri dari 22 item yang dikembangkan berdasarkan aspek pengetahuan *menarche* yaitu definisi *menarche*, usia *menarche*, siklus menstruasi, perubahan fisik dan psikologis, gangguan menstruasi, penanganan menstruasi, personal hygiene saat menstruasi, faktor-faktor menstruasi, dan fisiologis menstruasi. Skala ini dimodifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh (Cut Rina, 2022) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0.888, yang disusun menggunakan skala likert dengan 1 point yang terdiri dari pernyataan benar dan salah. Pernyataan salah =0 dan pernyataan benar =1.

Skala regulasi emosi terdiri dari 27 item yang dikembangkan oleh (Gross and John, 2007). Skala regulasi dimodifikasi dari penelitian yang dilakukan (farah, 2022) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0.869, yang disusun berdasarkan skala likerts 4 point yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan skor Sangat Setuju (SS) = 1 sampai Sangat Tidak Setuju (STS) = 4 dan *unfavorable* dengan skor Sangat Setuju (SS) = 1 sampai Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Analisis data dilakukan melalui beberapa uji, diantaranya adalah uji keabsahan alat ukur terlebih dahulu menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Kemudian uji asumsi menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui pola sebaran apakah normal dan uji linieritas menggunakan *Test Of Linearity* untuk mengetahui linieritas hubungan antara kedua variabel. Hipotesis penelitian menggunakan *sperman rank* sehingga diperoleh keterikatan hubungan antar variabel. Kemudian juga dilakukan uji deskriptif guna memperoleh gambaran yang lebih jelas dan mendalam mengenai masing-masing variabel yang diteliti.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji hipotesa
Correlations

			Pengetahuan Menarche	Regulasi Emosi
Spearman's rho	Pengetahuan Menarche	Correlation Coefficient	1.000	0.169
		Sig. (2-tailed)		0.198
		N	60	60
	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	0.169	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.198	
		N	60	60

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman yang ditampilkan dalam tabel, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.169 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.198. Karena nilai signifikansi lebih besar dari batas signifikansi yang ditetapkan ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai menarche dan regulasi emosi pada remaja.

Tabel 2. Deskriptif variabel keseluruhan

Variabel	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Jumlah%
Pengetahuan Menarche	≥ 7.48	Tinggi	30	50%
	< 7.48	Rendah	30	50%
Regulasi emosi	≥ 58.93	Tinggi	31	52%
	< 58.93	Rendah	29	48%
Total			60	100%

Berdasarkan hasil analisa pada tabel didapatkan hasil bahwa pengetahuan menarche berada pada kategori tinggi dengan presentase 50%, Ini menunjukkan bahwa terdapat keseimbangan antara remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang menarche dan remaja yang belum memiliki pengetahuan yang memadai. Pengetahuan yang baik tentang menarche mencakup pemahaman mengenai perubahan biologis yang terjadi, cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, serta kesiapan dalam menghadapi menstruasi pertama. Pengetahuan ini berperan penting dalam membantu remaja memahami apa yang sedang terjadi pada tubuh mereka, sehingga mereka tidak merasa takut atau bingung. Kemudian, pada regulasi emosi berada pada kategori tinggi dengan presentase 52%. Hal ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh partisipan penelitian memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola dan mengekspresikan emosi mereka secara adaptif saat menghadapi pengalaman menstruasi. Remaja dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung mampu mengenali dan memahami emosi yang mereka alami, serta dapat mengatur respons emosional mereka agar tetap sesuai dengan situasi sosial yang dihadapi. Mereka juga cenderung memiliki keterampilan dalam mengendalikan emosi negatif, seperti rasa cemas, malu, atau takut yang mungkin muncul saat mengalami menarche, sehingga dapat menjalani masa transisi ini dengan lebih tenang dan percaya diri.

Tabel 3. Deskriptif Regulasi Emosi

Aspek	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Jumlah%
Strategis emotional regulation	$Y \geq 13$	Tinggi	34	57%

	Y < 13	Reşndah	26	43%
	Total		60	100%
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Y ≥ 11	Tinggi	33	55%
	Y < 11	Reşndah	27	45%
	Total		60	100%
<i>Control emotional response</i>	Y ≥ 14	Tinggi	34	58%
	Y < 14	Reşndah	25	42%
	Total		60	100%
<i>Acceptance emotional responses</i>	Y ≥ 21	Tinggi	36	60%
	Y < 21	Reşndah	24	40%
	Total		60	100%

Berdasarkan hasil analisis, kategori tinggi terlihat pada aspek *acceptance of emotional responses* (60%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu menerima emosi positif maupun negatif yang muncul saat menstruasi sebagai hal yang wajar. Mereka tidak menolak atau menyangkal perasaan cemas, marah, maupun sedih, melainkan menyadari bahwa hal tersebut merupakan reaksi normal. Pada aspek *control emotional response* (58%), responden mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi sulit, misalnya saat mengalami nyeri atau ketidaknyamanan. Mereka cenderung tidak panik, menangis, atau marah secara berlebihan, melainkan berusaha menenangkan diri atau mencari bantuan. Selanjutnya, pada aspek *strategic emotional regulation* (57%), sebagian besar responden menggunakan strategi tertentu untuk mengatur emosi, seperti mengalihkan perhatian, berpikir positif, atau berdoa, sehingga emosi tetap stabil meski berada dalam tekanan. Sedangkan pada aspek *engaging in goal behavior* (55%), responden tetap mampu melanjutkan aktivitas sehari-hari dan menjaga fokus pada tujuan, meskipun sedang mengalami tekanan emosional akibat menstruasi.

Tabel 4. Deskriptif Pengetahuan Menarche

Aspek	Interval Skor	Kategori	Jumlah	Jumlah%
Deşfinisi Meşnarcheş	X ≥ 2	Tinggi	34	57%
	X < 2	Reşndah	26	43%
	Total		60	100%
Usia Meşnarcheş	X = 1	Tinggi	30	50%
	X = 0	Reşndah	30	50%
	Total		60	100%
Siklus Meşnarcheş	X ≥ 1	Tinggi	36	60%
	X < 1	Reşndah	24	40%
	Total		60	100%
Peşrubahan Fisik dan Psikologis	X ≥ 1	Tinggi	26	34%
	X < 1	Reşndah	34	57%
	Total		60	100%
Gangguan Meşnarcheş	X = 1	Tinggi	26	43%
	X = 0	Reşndah	34	57%

	Total		60	100%
Peşnanganna Meşnstruasi	$X = 1$	Tinggi	32	53%
	$X = 0$	Reşndah	28	47%
	Total		60	100%
Peşrsonal Hygieşnceş saat Meşnstruasi	$X \geq 1$	Tinggi	28	47%
	$X < 1$	Reşndah	32	53%
	Total		60	100%
Faktor-faktor yang meşmpesngaruhi meşnstruasi	$X \geq 1$	Tinggi	42	70%
	$X < 1$	Reşndah	18	30%
	Total		60	100%
Fisiologis Meşnstruasi	$X \geq 1$	Tinggi	43	72%
	$X < 1$	Reşndah	17	28%
	Total		60	100%

Berdasarkan hasil analisis, kategori tinggi terdapat pada aspek fisiologis menstruasi (72%) yang menunjukkan pemahaman responden terhadap proses biologis menstruasi, termasuk keluarnya darah secara tiba-tiba. Aspek faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi (70%) menandakan pemahaman tentang pola siklus haid, durasi normal, dan keteraturan/ketidakteraturan. Aspek definisi menarche (57%) menunjukkan pengetahuan bahwa menarche adalah menstruasi pertama sebagai tanda pubertas, sedangkan penanganan menstruasi (53%) menandakan pemahaman cara mengelola menstruasi seperti penggunaan pembalut, istirahat, dan menjaga kenyamanan.

Kategori rendah terlihat pada aspek perubahan fisik dan psikologis (57%) di mana responden kurang memahami perubahan tubuh dan emosi saat menarche. Aspek gangguan menstruasi (57%) menunjukkan minimnya pengetahuan tentang keluhan seperti nyeri perut atau sakit kepala, sedangkan usia menarche (50%) menunjukkan setengah responden belum mengetahui waktu umumnya menarche terjadi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan menarche dengan regulasi emosi pada remaja (nilai korelasi $r = 0.169$, dengan signifikansi $p = 0.198 > 0.05$). Artinya, pengetahuan tentang menarche tidak berpengaruh langsung terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosinya saat menghadapi menstruasi, sehingga hipotesis nol diterima.

Hasil ini bertentangan dengan penelitian Rahmayanti dkk. (2023) yang menemukan bahwa remaja dengan pengetahuan baik menunjukkan respons emosi yang lebih adaptif. Mereka melaporkan peningkatan signifikan dalam pengelolaan emosi setelah intervensi pendidikan mengenai menstruasi ($p = 0.019$). Namun, hasil ini sejalan dengan penelitian Irawati dkk. (2021) yang menyatakan tidak adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan respons psikologis terhadap menarche ($p = 0.270$), karena faktor lain seperti usia, pengalaman pribadi, serta dukungan orang tua dan lingkungan lebih berperan dalam mengatur emosi remaja.

Meskipun tidak terdapat hubungan secara statistik, analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi (52%). Artinya, remaja mampu mengelola emosi mereka secara sehat, baik dalam bentuk menerima keadaan emosional, mengatur strategi emosi, maupun menjalankan aktivitas sehari-hari meski dalam

keadaan menstruasi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) yang menyatakan bahwa remaja perempuan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis saat menarche. Begitu pula dengan penelitian Kamilah & Rahmasari (2023) dan Hasanah & Samaria (2022) yang menyatakan bahwa kemampuan menerima emosi (*acceptance*) serta melakukan pengelolaan strategi (*strategic emotional regulation*) sangat diperlukan selama masa pubertas karena emosi remaja cenderung labil. Bahkan, Riola Pasenrigading et al. (2024) menemukan bahwa regulasi emosi yang baik membuat remaja tetap dapat fokus menjalani tugas akademik dan sosial selama menstruasi.

Berdasarkan hasil analisis, seluruh aspek regulasi emosi berada pada kategori tinggi, yakni *acceptance of emotional responses* sebesar 60%, *control emotional response* sebesar 58%, *strategic emotional regulation* sebesar 57%, dan *engaging in goal directed behavior* sebesar 55%. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa mampu menerima keberadaan emosinya dengan tenang serta menerima situasi yang dialami. Penerimaan tersebut penting agar emosi tidak menjadi beban yang terpendam (Kamilah & Rahmasari, 2023). Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja dapat menerima perasaan yang muncul saat pertama kali mengalami menstruasi, seperti rasa takut, cemas, bingung, maupun malu. Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penerimaan emosi membantu remaja menjadi lebih tenang dalam menghadapi situasi menegangkan dan mendorong mereka mencari solusi atau dukungan yang tepat (Kamilah & Rahmasari, 2023). Selain itu, siswa juga mampu menguasai situasi stres yang timbul akibat permasalahan yang dihadapinya (Kamilah & Rahmasari, 2023). Artinya, mayoritas responden memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol respons emosional saat menghadapi menarche. Kemampuan ini membantu mereka untuk tidak panik, tidak menangis berlebihan, tidak merasa terlalu tidak nyaman, maupun merasa malu saat berada di sekolah. Sejalan dengan temuan Kamilah dan Rahmasari (2023), remaja mulai belajar merespons secara tepat tanpa merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Mereka dapat menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti rasa malu akibat perubahan tubuh maupun tekanan sosial dari teman sebaya (Kamilah & Rahmasari, 2023).

Selanjutnya, responden juga memiliki kemampuan menggunakan strategi yang efektif dalam mengatur emosi serta menyesuaikan respons emosionalnya (Hasanah & Samaria, 2022). Artinya, sebagian besar remaja telah mampu menerapkan cara-cara tertentu untuk menenangkan diri saat merasa sedih, cemas, atau takut ketika mengalami menstruasi pertama. Kemampuan ini sejalan dengan temuan Rahmah et al. (2021), yang menyatakan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif dapat membantu individu mengatasi masalah serta mengurangi emosi negatif. Selain itu, kemampuan untuk tetap fokus dalam mencapai tujuan meski berada dalam kondisi emosional yang tidak nyaman juga menjadi indikator penting (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Mayoritas responden juga menganggap bahwa menarche tidak terlalu mengganggu aktivitas mereka sehingga tetap dapat menjalankan kegiatan sehari-hari meskipun sedang menstruasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Riola Pasenrigading et al. (2024) yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan emosional atau ketidaknyamanan tetap mampu bersikap baik dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

Dari aspek pengetahuan, mayoritas remaja menunjukkan tingkat pengetahuan menarche yang tinggi (50%), terutama pada aspek fisiologis (72%) dan faktor-faktor yang memengaruhi menstruasi (70%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memahami proses biologis menstruasi, seperti keluarnya darah dari vagina sebagai bagian dari sistem reproduksi yang alami, serta memahami siklus haid yang teratur dan dipengaruhi oleh faktor hormon, stres, dan pola hidup. Pengetahuan ini umumnya diperoleh dari sumber seperti pendidikan sekolah, pengalaman pribadi, serta diskusi dengan orang tua atau teman sebaya (Nirwana BR Hutabarat, 2021; Kusumawati et al., 2021; Pertiwi & Mahmudah, 2025).

Namun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang menunjukkan tingkat pengetahuan rendah, seperti aspek perubahan fisik dan psikologis (hanya 34% responden dalam kategori tinggi), gangguan menstruasi (43%), serta kebersihan pribadi saat haid (47%). Artinya,

sebagian remaja belum memahami bahwa menarche ditandai dengan perubahan seperti payudara membesar, tumbuh rambut di area tertentu, serta gejala emosional seperti mudah marah, cemas, dan sedih (Syarif et al., 2020; Ivanna & Suwardi, 2022). Kurangnya pemahaman ini dapat membuat remaja mengalami kebingungan atau ketakutan ketika mengalami gejala-gejala tersebut.

Dengan demikian, meskipun pengetahuan menarche tergolong cukup baik secara umum, masih diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam pendidikan menstruasi yang tidak hanya fokus pada aspek biologis, tetapi juga perubahan psikologis serta keterampilan pengelolaan emosi. Dukungan orang tua, guru, dan lingkungan sosial sangat penting agar remaja dapat menghadapi masa pubertas dengan lebih siap dan sehat secara emosional.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh Kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel berdasarkan hasil uji hipotesis. Meskipun secara deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori tinggi baik dalam pengetahuan menarche maupun regulasi emosi, namun hal tersebut tidak menunjukkan adanya hubungan yang secara statistik signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian pengetahuan saja tidak cukup untuk mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosinya. Regulasi emosi yang baik lebih banyak di dukung oleh faktor lain, seperti pengalaman dan informasi yang diperoleh dari teman sebaya, serta dukungan dari lingkungan terdekat khususnya keluarga, dalam membantu remaja menghadapi pengalaman menarche.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alini, Tjut. "Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang pemanfaatan buku KIA." *Jurnal Ilmiah Maksitek* 6.3 (2021): 18-25.
2. Amna, Amna. "ANALISIS USABILITY SISTEM PAKAR MASKER ORGANIK MENURUT JENIS KULIT MENGGUNAKAN METODE FORWARD CHAINING BERBASIS WEB." *Jurnal Teknik Informatika dan Elektro* 5.1 (2023): 16-30.
3. Anggraeni, Widya, and Kurnia Indriyanti Purnama Sari. "Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Iv Dan V Sdi Darul Hikmah Krian Sidoarjo." *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan* 7.1 (2018): 80-85.
4. Darsini, Darsini, Fahrurrozi Fahrurrozi, and Eko Agus Cahyono. "Pengetahuan; artikel review." *Jurnal Keperawatan* 12.1 (2019): 13-13.
5. Dewi, Liliana, and Stells Nathania. "Pengukuran Aspek Kepuasan Konsumen Le Fluffy Dessert." (2018).
6. El Hasbi, Aurana Zahro, et al. "Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan)." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2.6 (2023): 784-808.
7. Fajri, Chotamul, Adinda Amelya, and Suworo Suworo. "Pengaruh Kepuasan Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Indonesia Applicad." *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5.1 (2022): 369-373.
8. GAMBARAN RESPON PSIKOLOGIS SAAT MENARCHE PADA SISWI KELAS 4-6 SD KHADIJAH SURABAYA.
9. Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
10. Hartati, T. S. P., Farapti, F., & Isaura, E. R. (2022). "Hubungan Asupan Makronutrien, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Usia Menarche Pada Remaja Perempuan Usia 9-15 Tahun di Desa Kedunglосari Kabupaten Jombang." *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 572-580.
11. Irawati, N. L. M., & Bagus Setyoboedi, B. (2020). "Hubungan pengetahuan dengan respon psikologis remaja putri dalam menghadapi menarche." *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(4).

12. Janti, Suhar. "Analisis validitas dan reliabilitas dengan skala likert terhadap pengembangan si/ti dalam penentuan pengambilan keputusan penerapan strategic planning pada industri garmen." *Prosiding Snast* (2014): 155-160.
13. Kusumadewi, R. Neny, et al. "PENGARUH STRATEGI BISNIS DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEUNGGULAN BERSAING PADA INDUSTRI MAKANAN DI KECAMATAN JATITUJUJUH." *Unikal National Conference*. 2023.
14. Mutia, Wa Ode Nurul. "Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Kebidanan* 9.1 (2022): 18-23.
15. Mustafa, Pinton Setya. "Tinjauan Literatur Analisis Uji R Berganda dan Uji Lanjut dalam Statistik Inferensial pada Penelitian Pendidikan Jasmani." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9.5 (2023): 571-593.
16. Pariati, Pariati, and Jumriani Jumriani. "Gambaran pengetahuan kesehatan gigi dengan penyuluhan metode storytelling pada siswa kelas III dan IV SD Inpres Mangasa Gowa." *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar* 19.2 (2021).
17. Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, and Henny Anggraini. "Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR." *Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati* 16 (2020): 33-46.
18. Saputri, Indah Kurnia Eka. "Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 8.2 (2016): 133-139.
19. Septyowati, Rizkia M., and T. Ungsianik. "Improving female adolescents' knowledge, emotional response, and attitude toward menarche following implementation of menarcheal preparation reproductive health education." *Asian/Pacific Island Nursing Journal* 4.2 (2019): 84-91.
20. Suriani, Nidia, and M. Syahrani Jailani. "Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan." *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1.2 (2023): 24-36.
21. Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). "Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).