



**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA PUTRI DI SMA  
ISLAM SUDIRMAN AMBARAWA**

**SKRIPSI**

Oleh :  
**YULIA RAHMAWATI**  
**NIM. 010118A155**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**2022**



**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM  
SUDIRMAN AMBARAWA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Oleh :**

**YULIA RAHMAWATI**

**010118A155**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2022**

**Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Februari 2022  
Yulia Rahmawati  
010118A155**

**Gambaran Regulasi Emosi Remaja Putri Di SMA Islam Sudirman Ambarawa**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan masa yang emosinya sedang berada di puncak-puncaknya dimana masa tersebut adalah masa perkembangan emosi yang cukup tinggi. Remaja diharapkan mengungkapkan emosi dengan cara sewajarnya atau tidak berlebihan. ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan akan mengakibatkan terganggu pada hubungan sosial dan keberfungsian di dalam keluarga dan masyarakat.

**Tujuan:** Mengetahui gambaran regulasi emosi remaja putri di SMA Islam Sudirman Ambarawa.

**Metode:** Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional* dengan jumlah sampel 135 responden dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner DERS

**Hasil:** Hasil penelitian ini adalah regulasi emosi di SMA Islam Sudirman Ambarawa pada kategori buruk yaitu sejumlah 80 responden (59,3%).

**Saran:** hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk peneliti berikutnya bahwa untuk melihat regulasi emosi harus melihat banyak faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.

**Kata Kunci : Regulasi Emosi, Remaja**

**Ngudi Waluyo University**  
**Nursing S1 Study Program, Faculty of Health**  
**Thesis, February 2022**  
**Yulia Rahmawati**  
**010118A155**

**An Overview of Puri Teenagers' Emotion Regulation at SMA Islam Sudirman Ambarawa**

**Abstrack**

**Background:** Adolescence is a period where emotions are at their peak, which is a period of high emotional development. Adolescents are expected to express emotions in a natural way or not excessively. The inability of a teenager to regulate his emotional response to stressful life events will result in disruption of social relationships and functioning in the family and society.

**Objective:** To describe the emotional regulation of adolescent girls at SMA Islam Sudirman Ambarawa.

**Methods:** The design of this study was cross-sectional with a sample of 135 respondents and used a purposive sampling technique. The instrument of this research used the DERS . questionnaire

**Results:** The results of this study are the regulation of emotions in Islamic Senior High School Sudirman Ambarawa in the bad category, which is 80 respondents (59.3%).

**Suggestion:** the results of this study can be used as a recommendation for future researchers that to see emotion regulation, one must look at many factors that influence emotion regulation.

**Keywords: Emotion Regulation, Adolescent**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM  
SUDIRMAN AMBARAWA**

Oleh:

**YULIA RAHMAWATI**

**010118A155**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Februari 2022

**Pembimbing**



Ns.Umi Aniroh, S. Kep., M. Kes.  
NIDN. 0614087402

**HALAMAN PENGESAHAN**


Skripsi berjudul:  
**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM  
SUDIRMAN AMBARAWA**

Oleh:  
**YULIA RAHMAWATI**  
**010118A155**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1  
Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universtas Ngudi Waluyo, pada :

Hari :  
Tanggal :

**Tim Penguji :**  
**Ketua / Pembimbing**

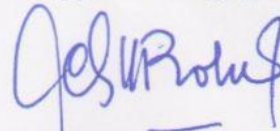
  
Ns. Umi Aniroh, S. Kep., M. Kes.  
NIDN. 0614087402

**Anggota / Penguji 1**



Ns. Eko Mardiyarningsih, M.Kep.,Sp.Kep.Mat  
NIDN.0607037703

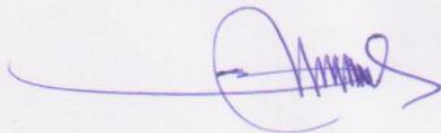
**Anggota / Penguji 2**



Ns. Zumrotul Choiriyah, M.Kes  
NIDN.0618127701

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Keperawatan**



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

  
**Dekan Fakultas Kesehatan**  
  
Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERTANYAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Yulia Rahmawati  
NIM : 010118A155  
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Remaja Putri di SMA Islam Sudirman Ambarawa” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan bentuk ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Samban, Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,



(Yulia Rahmawati)

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Yulia Rahmawati

NIM : 010118A155

Mahasiswa : Program Studi Si Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas  
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Dismenore Primer pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa” untuk kepentingan akademi.

Samban, Februari 2022  
Yang membuat pernyataan



Yulia Rahmawati



## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Yulia Rahmawati  
Tempat, Tanggal Lahir : Kab.Semarang, 20 Juli 2000  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Dsn Sorogenen Rt 04 Rw 03 Kelurahan Samban  
Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang

### **Riwayat Pendidikan :**

1. TK PGRI Samban : Tahun 2004 - 2006
2. SD Negeri Samban 01 : Tahun 2006 - 2012
3. SMP Negeri 1 Bandungan : Tahun 2012 - 2015
4. SMA Islam Sudirman Ambarawa : Tahun 2015 - 2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018 – sekarang

### **Data Orang tua :**

Nama Ayah : Mugito  
Nama Ibu : Tri Sulistyani  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Dsn Sorogenen Rt 04 Rw 03 Kelurahan Samban  
Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Gambaran Regulasi Emosi Remaja Putri di SMA Islam Sudirman Ambarawa**”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini terwujud tidak lepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini ijinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, bantuan, dorongan, motivasi serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada kedua orang tua, adik dan kakak tercinta Bapak Mugito, Ibu Tri Sulistyani, Ade Aprilia Utami, dan Yudha Setyawan sekaligus keluarga besar

yang telah senantiasa mendoakan dan selalu memberikan motivasi, doa dan material selama ini.

7. Kepada Mas Danu Aji Pradana selaku teman terbaik saya, terimakasih untuk dukungan semangat dan motivasi yang diberikan.
8. Kepada sahabatku Ema, Vivi, dan Oky terimakasih untuk semua nasehat, perhatian, yang telah kalian berikan, kalian memberikan warna dalam hidupku.
9. Kepada teman-temanku yang lainnya tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terimakasih banyak sudah memberikan semangat.
10. Kepada rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
11. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Samban, Februari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	10
1. Konsep Remaja .....	10
2. Konsep Regulasi Emosi .....	15
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Lokasi Penelitian.....	38
C. Subyek Penelitian.....	39

D. Definisi Operasional.....	40
E. Pengumpulan Data .....	42
1. Jenis/sumber data .....	42
2. Teknik Pengumpulan Data.....	42
3. Uji validitas dan reabilitas.....	43
4. Etika penelitian.....	44
5. Langkah-langkah atau prosedur pengambilan data.....	45
F. Pengolahan Data.....	47
G. Analisis Data .....	59
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	62
B. Hasil Penelitian .....	62
C. Pembahasan.....	65
D. Keterbatasan Penelitian.....	71
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Umur Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa .....	62
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa.....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4	Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.5	Kerangka Konsep .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin studi pendahuluan .....	78
Lampiran 2. Surat ijin penelitian.....	79
Lampiran 3. Surat keterangan selesai penelitian.....	80
Lampiran 4. Lembar permohonan menjadi responden .....	81
Lampiran 5. Lembar persetujuan menjadi responden .....	82
Lampiran 6. Kuesioner <i>Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS)</i> ..	83
Lampiran 8. Tabulasi data penelitian .....	87
Lampiran 9. Hasil uji statistic .....	94
Lampiran 10. Dokumentasi penelitian. ....	98