

**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**