

ABSTRAK

Sefi Ernawati. 210541100152. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perubahan Suasana Hati pada Remaja Putri yang Mengalami *Dismenore* saat Menstruasi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya., Universitas Trunojoyo Madura.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada remaja yang mengalami *dismenore* ketika menstruasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Dalam menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jenis teknik *non probability sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 275 subjek remaja putri yang mengalami *dismenor*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan secara online. Dalam penelitian ini menggunakan instrument penelitian menggunakan skala regulasi emosi dan skala perubahan suasana hati. Hasil penelitian uji regresi linier sederhana diperoleh nilai F sebesar 108,043 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima, artinya terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada remaja yang mengalami *dismenore* ketika menstruasi. Berdasarkan nilai R square sebesar 0,284 yang artinya regulasi emosi mempengaruhi perubahan suasana hati sebesar 28,4% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: regulasi emosi, suasana hati, *dismenore*

ABSTRACT

Sefi Ernawati. 210541100152. The Effect of Emotion Regulation on Mood Swings in Adolescent Girls Experiencing Dysmenorrhea During Menstruation. Study Program of Psychology, Faculty of Social and Cultural Sciences, University of Trunojoyo Madura.

The purpose of this study was to examine the effect of emotion regulation on mood changes in adolescent girls experiencing dysmenorrhea during menstruation. This study employs a quantitative approach using the simple regression analysis method. The sample was determined using purposive sampling, a type of non-probability sampling technique, involving 275 adolescent girls who reported experiencing dysmenorrhea. Data were collected through online questionnaires utilizing the Emotion Regulation Scale and the Mood Change Scale as research instruments. The results of the simple linear regression analysis showed an F value of 108.043 with a significance level of 0.000 (< 0.05). Therefore, the proposed hypothesis was accepted, indicating a significant effect of emotion regulation on mood changes in adolescent girls with dysmenorrhea during menstruation. The coefficient of determination (R^2) was 0.284, suggesting that emotion regulation accounted for 28.4% of the variance in mood changes, while the remaining 71.6% was influenced by other factors.

Keywords: *emotion regulation, mood swings, dysmenorrhea*