

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

Yonata Lindi Ferdina ¹, Festa Yumpi Rahmanawati ², Ria Wiyatfi Linsiya³

¹²³Universitas Muhammadiyah Jember

yonatanindi@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

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

¹Peneliti

²dosen Pembimbing I

³dosen pembimbing II

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE ABOUT MENARCHE
AND EMOTIONAL REGULATION AMONG ADOLESCENTS IN FACING
MENTRUATION**

Yonata Lindi Ferdina ¹, Festa Yumpi Rahmanawati ², Ria Wiyatfi Linsiya³

¹²³University of Muhammadiyah Jember

yonatanindi@gmail.com

Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah jember

ABSTRACT

Adolescent girls who experience menarche often lack adequate knowledge, which can lead to various emotional responses such as anxiety, fear, and panic. This unpreparedness reflects a weakness in emotional regulation, which could be improved through sufficient understanding of menstruation as a natural process in female adolescent development. This study aims to examine the relationship between knowledge about menarche and emotional regulation in adolescents when experiencing menstruation. This study is a quantitative correlational research. The sampling technique used was total sampling, with a total of 60 respondents—adolescent girls who had experienced menarche. The instruments used were the Menarche Knowledge Scale ($\alpha = 0.872$) and the Emotion Regulation Scale ($\alpha = 0.784$). The results showed that there was no significant relationship between menarche knowledge and emotional regulation in adolescent girls ($r=0.169$; $p>0.05$). Descriptive results indicated that 52% of respondents had a high level of emotional regulation, and 50% had a high level of knowledge about menarche.

Kyewords : Menarche, menarche Knowledge, Emotional Regulation

¹Researcher

²First Supervisor

³Second Supervisor