

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)**

SKRIPSI



OLEH:
Fransina Naomi Manilani
NRP: 9103022053

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Fransina Naomi Manilani
NRP: 9103022053

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Fransina Naomi Manilani

NRP : 9103022053

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *DISMENORE* PRIMER PADA
REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 3 Juli 2026

Yang membuat Pernyataan



Fransina Naomi Manilani
NRP. 9103022053

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Fransina Naomi Manilani
NRP : 9103022053

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :
HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *DISMENORE* PRIMER PADA
REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

Untuk dipublikasi/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 6 Agustus 2026
Yang menyatakan



(Fransina Naomi Manilani)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *DISMENORE* PRIMER PADA
REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

OLEH:
Fransina Naomi Manilani
NRP: 9103022053

Pembimbing Utama : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

Pembimbing Pendamping : Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

Surabaya, 3 Juli 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

Skripsi yang ditulis oleh Fransina Naomi Manilani NRP. 9103022053 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 6 Agustus 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

- | | | |
|---------------|---|---------|
| 1. Ketua | : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. | (.....) |
| 3. Anggota | : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. | (.....) |
| 4. Anggota | : Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. | (.....) |



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus, atas segala kasih karunia, penyertaan, berkat, kekuatan, hikmat, dan pertolongan yang senantiasa diberikan kepada penulis dalam setiap proses kehidupan, khususnya selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini. Segala kemuliaan hanya bagi Tuhan.

Untuk diri sendiri, terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam setiap proses yang dilalui. Terima kasih karena tetap melangkah meskipun ada rasa lelah, takut, dan keraguan. Skripsi ini menjadi bukti bahwa dengan doa, usaha, dan ketekunan, setiap proses yang sulit pada akhirnya dapat dilewati. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik dan bermanfaat bagi banyak orang.

HALAMAN MOTTO

In The Name Of Jesus Christ

"Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu, dan tidak ada rencana-Mu yang gagal."

(Ayub 42:2)

"Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau."

(Yesaya 41:10)

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, kasih sayang, dan penyertaan-Nya, sehingga skripsi berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Dismenore* Primer pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama (SMP)” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari adanya berbagai keterbatasan dan kendala. Meskipun demikian, atas dukungan, petunjuk, dan bimbingan dari berbagai pihak, peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini sebaik-baiknya. Karenanya, dengan penuh penghargaan dan keikhlasan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan arahan, dukungan serta motivasi dalam proses pendidikan yang peneliti jalani hingga tahap penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Utama yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan memberikan saran,

koreksi, serta motivasi sehingga peneliti dapat memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.

4. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyempurnakan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Sekretaris Penguji yang telah memberikan arahan, koreksi, serta saran yang bermanfaat dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, perhatian, serta dukungan selama peneliti menjalani proses pendidikan.
7. Ibu Theresia Dwi Suhadi, S.Pd., M.M. selaku Kepala Sekolah SMP Katolik Santo Stanislaus 2 Surabaya yang telah memberikan izin, dukungan, serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian di lingkungan sekolah.
8. Seluruh responden, yaitu siswi kelas IX SMP Katolik Santo Stanislaus 2 Surabaya, yang telah bersedia berpartisipasi, meluangkan waktu, serta memberikan data yang diperlukan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Seluruh dosen dan staf tata usaha Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan administrasi, serta pelayanan yang mendukung kelancaran penyusunan skripsi ini.
10. Orang tua tercinta, Bapak Lewi Manilani dan Mama Naomi Maikameng, yang selalu melimpahkan kasih sayang, doa restu, dorongan moral dan finansial,

serta pengorbanan ikhlas dalam berbagai wujud, termasuk waktu, tenaga, dan upaya tak kenal lelah guna memenuhi semua keperluan peneliti. Terima kasih atas ketabahan, kepercayaan, dan motivasi yang tak putus diberikan, sehingga peneliti dapat menuntaskan skripsi ini.

11. Sahabat terkasih peneliti yaitu Dinda, Putri Uduk, Indah, Della, Vemi, Lili, Rayvall, Ines, Tania, Jenti, dan lainnya yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta kebersamaan yang berarti selama proses penyusunan skripsi ini.

12. Seluruh keluarga besar peneliti, Bapak dan Mama bersama adik-adik di Surabaya Barat, serta semua Om, Tante, dan Kakak-Kakak yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan perhatian kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Untuk itu, peneliti mengharapkan masukan kritik dan saran konstruktif guna penyempurnaan pada masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya.

Surabaya, 3 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ARTIKEL PENELITIAN HASIL PENELITIAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Regulasi Emosi.....	9
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	9
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	9

2.1.3	Tahapan Regulasi Emosi	11
2.1.4	Dampak Regulasi Emosi	12
2.1.5	Instrumen Pengukuran Regulasi Emosi	14
2.2	<i>Dismenore</i> Primer	16
2.2.1	Definisi <i>Dismenore</i> Primer	16
2.2.2	Faktor-Faktor Penyebab <i>Dismenore</i> Primer	17
2.2.3	Mekanisme <i>Dismenore</i> Primer	18
2.2.4	Gejala <i>Dismenore</i> Primer	20
2.2.5	Derajat <i>Dismenore</i> Primer	20
2.2.6	Dampak <i>Dismenore</i> Primer	21
2.2.7	Instrumen Pengukuran <i>Dismenore</i> Primer	23
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	24
3.1	Kerangka Konseptual	24
3.2	Hubungan Regulasi Emosi dengan <i>Dismenore</i> Primer	25
3.3	Hipotesis	26
BAB 4	METODE PENELITIAN	27
4.1	Desain Penelitian	27
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	27
4.2.1	Variabel Independen	28
4.2.2	Variabel Dependen	28
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	30
4.4.1	Populasi	30
4.4.2	Sampel	30
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	31
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	32
4.6	Metode Pengumpulan Data	32
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	32
4.6.2	Instrumen Penelitian	34
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	37
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	37
4.7.1	Uji Validitas	37
4.7.2	Uji Reliabilitas	38
4.8	Teknik Analisis Data	40
4.8.1	<i>Editing</i>	40
4.8.2	<i>Skoring</i>	41
4.8.3	<i>Coding</i>	43
4.8.4	<i>Tabulating</i>	44
4.8.5	Uji Statistik	44
4.9	Etika Penelitian	45
4.9.1	Prinsip-Prinsip Etika Penelitian	46
BAB 5	HASIL PENELITIAN	52
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	52
5.2	Hasil Penelitian	54
5.2.1	Data Umum	54

5.2.2	Data Khusus	61
BAB 6 PEMBAHASAN		64
6.1	Regulasi Emosi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP)	64
6.2	<i>Dismenore</i> Primer pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP)...	69
6.3	Hubungan Regulasi Emosi dan <i>Dismenore</i> Primer pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama (SMP)	74
6.4	Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		82
7.1	Kesimpulan	82
7.2	Saran.....	82
7.2.1	Bagi Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	82
7.2.2	Bagi Perawat Maternitas	83
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	83
DAFTAR PUSTAKA		84
LAMPIRAN.....		92
ARTIKEL PENELITIAN		114

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Regulasi Emosi Dengan <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri	29
Tabel 4.2 Kisi-Kisi <i>Strengths and Difficulties Questionnaire</i> (SDQ)	35
Tabel 4.3 Kisi-Kisi <i>Working ability, Location of pain, Intensity of pain, Days of pain, and Dysmenorrhea</i> (WaLIDD)	36
Tabel 5.1 Laporan Komposisi Pendidik, Tenaga Kependidikan, dan Siswa di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tahun 2025	53
Tabel 5.2 Tabulasi Silang Antara Regulasi Emosi dan <i>Dismenore</i> Primer....	62
Tabel 5.3 Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dan <i>Dismenore</i> Primer Menggunakan <i>Rank Spearman</i>	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Regulasi Emosi Dengan <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri SMP	24
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Regulasi Emosi Dengan <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama.....	32
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.	55
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.	55
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026. ...	56
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.	56
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Teman Dekat di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026. ...	57
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jam Ganti Pembalut Siswi di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.....	57
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Menstruasi Siswi di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.....	58
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Kepenuhan Pembalut Siswi di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.....	58
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Rutinitas Olahraga Siswi di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.....	59
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan gangguan Aktivitas Akibat <i>Dismenore</i> di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.	59

Gambar 5.11	Karakteristik Responden Berdasarkan Cara Mengatasi <i>Dismenore</i> di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.	60
Gambar 5.12	Karakteristik Responden Berdasarkan Kepenuhan Pembalut Siswi di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.....	60
Gambar 5.13	Distribusi Berdasarkan Regulasi Emosi di SMP di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026.	61
Gambar 5.14	Distribusi Berdasarkan <i>Dismenore</i> Primer di SMP di SMP Katolik Santo Stanislaus II Surabaya Tanggal 20-25 Mei 2026. ...	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden	92
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	94
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Orangtua Menjadi Responden	95
Lampiran 4. Lembar Kuesioner Demografi	96
Lampiran 5. Kuesioner <i>Strengths and Difficulties Questionnaire</i> (SDQ)	98
Lampiran 6. Kuesioner <i>Working ability, Location of pain, Intensity of pain, Days of pain, and Dysmenorrhea</i> (WaLIDD)	100
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian ke SMP Katolik St. Stanislaus 2 Surabaya .	101
Lampiran 8. Surat Balasan Selesai Penelitian dari SMP Katolik St. Stanislaus 2 Surabaya	102
Lampiran 9. Data Demografi	103
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	105
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas <i>Dismenore</i> Primer.....	110
Lampiran 12. Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi dan <i>Dismenore</i> Primer	111
Lampiran 13. Hasil Uji <i>Rank Spearman</i>	112
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	113

DAFTAR ARTIKEL PENELITIAN HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN	114
HALAMAN PERSETUJUAN.....	115
ABSTRAK.....	116
ABSTRACT.....	117
PENDAHULUAN	118
METODE PENELITIAN.....	118
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	119
SIMPULAN DAN SARAN	122
SIMPULAN	122
KEPUSTAKAAN	124
BIODATA PENULIS	126

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

oleh: Fransina Naomi Manilani

Dismenore primer merupakan *dismenore* primer tanpa kelainan patologis pada organ reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tingkat *dismenore* primer adalah regulasi emosi. Regulasi emosi yang baik dapat membantu remaja mengelola stres dan mengurangi persepsi *dismenore* primer. Penelitian ini bertujuan menjelaskan hubungan regulasi emosi dengan *dismenore* primer pada remaja putri Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 41 remaja putri yang mengalami *dismenore* primer dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Regulasi emosi diukur menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), sedangkan *dismenore* primer diukur menggunakan *Working Ability, Location of Pain, Intensity of Pain, Days of Pain, and Dysmenorrhea* (WaLIDD). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Rank Spearman* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki regulasi emosi kategori sedang sebanyak 26 responden (64%) dan mayoritas mengalami *dismenore* primer sedang sebanyak 25 responden (61%). Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan koefisien korelasi $r = -0,747$ yang menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah negatif antara regulasi emosi dan *dismenore* primer. Terdapat hubungan regulasi emosi dengan *dismenore* primer pada remaja putri SMP. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat *dismenore* primer yang dirasakan. Regulasi emosi yang baik membantu remaja mengelola stres dan kecemasan sehingga persepsi terhadap *dismenore* primer menjadi lebih ringan.

Kata Kunci: *Dismenore* Primer, Regulasi Emosi, Remaja Putri, *Strengths and Difficulties Questionnaire*, *Working Ability Location of Pain Intensity of Pain Days of Pain, and Dysmenorrhea*.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL FEMALE STUDENTS

by: Fransina Naomi Manilani

Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs in the absence of pathological abnormalities in the reproductive organs and is commonly experienced by adolescent girls, potentially interfering with daily activities. One factor that is believed to be associated with the severity of primary dysmenorrhea is emotion regulation. Effective emotion regulation may help adolescents manage stress and reduce the perception of menstrual pain. This study aimed to determine the relationship between emotion regulation and primary dysmenorrhea among junior high school female students. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 41 adolescent girls experiencing primary dysmenorrhea who were selected using purposive sampling. Emotion regulation was measured using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), while primary dysmenorrhea was assessed using the Working Ability, Location of Pain, Intensity of Pain, Days of Pain, and Dysmenorrhea (WaLIDD) instrument. Data were analyzed using Spearman's Rank correlation test with a significance level of $\alpha < 0.05$. The findings indicated that the majority of respondents demonstrated a moderate level of emotion regulation (26 respondents, 64%), while most experienced moderate primary dysmenorrhea (25 respondents, 61%). Spearman's rank correlation analysis revealed a statistically significant association between emotion regulation and primary dysmenorrhea ($p = 0.000$), with a correlation coefficient of $r = -0.747$, indicating a strong negative relationship. These findings suggest that emotion regulation is significantly associated with primary dysmenorrhea among junior high school adolescent girls. Higher levels of emotion regulation were associated with lower levels of primary dysmenorrhea. Effective emotion regulation enables adolescents to better manage stress and anxiety, thereby reducing the perceived severity of primary dysmenorrhea.

Keywords: Adolescent Girls, Emotion Regulation, Primary Dysmenorrhea, Strengths and Difficulties Questionnaire, Working Ability Location of Pain Intensity of Pain Days of Pain, and Dysmenorrhea.