



---

## **Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP**

### **Psychoeducation of Emotion Regulation Skills in Junior High School Student**

Friska Nur Anggraini, S.Psi  
NIM. 192030100139

Dosen Pembimbing  
Effy Wardati Maryam, S.Psi.,M.Si

Dosen Penguji  
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi.,M.A.  
Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog

**Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Agustus, 2023**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP  
Nama Mahasiswa : Friska Nur Anggraini  
NIM : 192030100139

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing  
Effy Wardati Maryam, S.Psi.,M.Si

Dosen Penguji 1  
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi.,M.A.

Dosen Penguji 2  
Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog

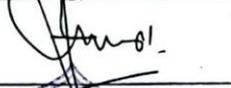
Diketahui oleh

Ketua Program Studi  
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi.,M.A.  
NIP/NIK. 212498

Dekan  
Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd.  
NIP/NIK. 210390

Tanggal Ujian  
(14/08/2023)

Tanggal Lulus  
(14/08/2023)


## DAFTAR ISI

1. SAMPUL.....	1
2. LEMBAR PENGESAHAN.....	2
3. DAFTAR ISI.....	3
4. SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	4
5. PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	5
6. ARTIKEL	
i) JUDUL.....	1
ii) ABSTRAK.....	1
iii) PENDAHULUAN.....	1
iv) HASIL PEMBAHASAN.....	4
v) KESIMPULAN.....	7
vi) PUSTAKA.....	8

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Friska Nur Anggraini  
NIM : 192030100139  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Fakultas Pssikologi dan Ilmu Pendidikan

**DAN**

Dosen Pembimbing : Effy Wardati Maryam  
NIK/NIP : 203225  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Fakultas Pssikologi dan Ilmu Pendidikan

**MENYATAKAN** bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP  
Kata Kunci : Breathing Exercise; Expressive Writing; Psikoedukasi; Regulasi Emosi; Siswa SMP

**TELAH:**

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

**SERTA\*:**

- Bertanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,  
Dosen Pembimbing



(Effy Wardati Maryam, S.Psi.,M.Si)  
NIP/NIK. 203225

Sidoarjo, (14/08/2023)  
Mahasiswa



(Friska Nur Anggraini)  
NIM.192030100139

\*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA  
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul "**Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP**" adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo



Friska Nur Anggraini

NIM. 192030100139