

**REGULASI EMOSI PADA PENDAKI GUNUNG
(STUDI DESKRIPTIF)**

Muhammad Irfan Naufal

10520660

**Fakultas Psikologi
Universitas Gunadarma**

ABSTRAK

Pendakian gunung sangat populer pada masa ini yang dilakukan oleh beberapa kalangan usia. Pada pendakian dapat mengalami regulasi emosi yang masih belum baik dan terkontrol apabila regulasi emosi tidak terkontrol dapat membuat tidak tenang dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap secara deskriptif regulasi emosi pada pendaki gunung. Sampel dalam penelitian ini adalah pendaki gunung dengan usia minimal 18 tahun dengan jumlah responden 137 responden. Regulasi emosi diukur dengan skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari (Gross, 2003) terdiri dari Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression. . Pengambilan data dalam penelitian ini dianalisis dengan tehnik non-probability sampling yaitu purposive sampling. Dengan menggunakan tehnik analisis statistic deskriptif dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil pada penelitian ini regulasi emosi pada pendaki gunung dikategorikan tinggi.

Kata kunci : pendaki, regulasi emosi

(x + 40 + lampiran)

Daftar Pustaka (1972-2023)