

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS**

**MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SISWI**

**SMA N 19 PALEMBANG**

**KARYA AKHIR**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai Derajat Gelar**

**Sarjana Strata-1 Psikologi**



Oleh:

Yunia Tabita Purba

211810064

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA**

**UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

**2025**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SISWI  
SMA N 19 PALEMBANG**

**KARYA AKHIR**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi,  
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh

Yunia Tabita Purba

211810064

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

**2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SISWI  
SMA N 19 PALEMBANG**

**KARYA AKHIR**

**Diajukan Oleh:**

**Yunia Tabita Purba**

**211810064**

**Telah disetujui oleh pembimbing**

**Pada tanggal 22 Agustus 2025**

**Pembimbing**



**Dr. Itryah, S.Psi., M.A**

**NIDN.0028098001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SISWI  
SMA N 19 PALEMBANG**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya  
Akhir Program Studi Psikologi,  
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1  
Psikologi

Pada Tanggal, 29 Agustus 2025  
Mengesahkan,  
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi  
  
Universitas Bina Darma  
Fakultas Sosial Humaniora  
Dr. Itryah, S.Psi., M.A

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Dr. Itryah, S.Psi., M.A  
NIDN. 0028098001

  
\_\_\_\_\_

Desi Arisandy, S.Psi., M.Si.Psikolog  
NIDN.0229127501

  
\_\_\_\_\_

Rina Oktaviana, S.Psi., M.M  
NIDN.0216107703

  
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yunia Tabita Purba

Nomor Mahasiswa : 211810064

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Sosial Humaniora

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi oleh Universitas Bina Darma. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Di dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa tugas akhir/skripsi ini diunggah dan dipublikasikan kedalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara menyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Palembang, 22 Agustus 2025

Yang menyatakan



Yunia Tabita Purba

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Segala Puji Syukur atas segala berkat dan kasih karunia Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan kesehatan, kekuatan dan kemampuan hingga penulis dapat menyelesaikan Karya Akhir ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.*

*Gelar sarjana ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tersayang dan tercinta. Bapak Sumarno Siboro Purba dan Mamak Maria Siti Susanti yang selalu mencintai, memotivasi, mendukung, berdoa tidak henti henti untuk penulis. Semoga karya akhir ini dapat membuat bapak dan mamak bangga dan menjadi bukti kasih sayang yang tidak akan pernah berhenti.*

*Terima kasih juga kepada ibu Dr.Itryah,S.Psi.,M.A selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, motivasi, waktu dan arahannya selama bimbingan kepada penulis untuk menyelesaikan karya akhir ini.*

*Terima kasih seluruh Bapak dan Ibu dosen Psikologi, Universitas Bina Darma yang telah memberikan semua ilmu psikologi yang bermanfaat.*

*Terima kasih juga untuk saudaraku kakakku, adikku dan teman-teman yang selalu mendukung, menemani, memberikan perhatian dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan karya akhir ini.*

*-Yunia Tabita Purba-*

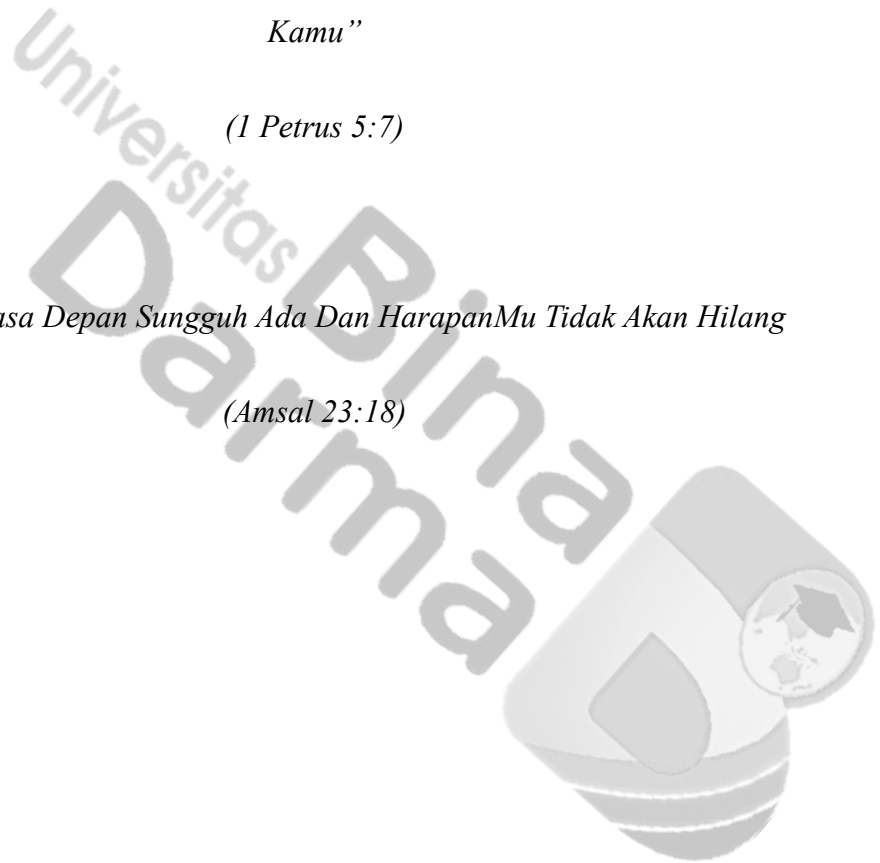
## MOTTO

*“Serahkanlah Segala Kekuatiranmu Kepada-nya, Sebab Ia Yang Memelihara  
Kamu”*

*(1 Petrus 5:7)*

*“Karena Masa Depan Sungguh Ada Dan HarapanMu Tidak Akan Hilang*

*(Amsal 23:18)*



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih, kesempatan, kesehatan, kemudahan, serta kelancaran, yang Tuhan berikan kepada penulis sehingga Karya Akhir ini dapat diselesaikan. Penulis bukanlah apa apa tanpa adanya bantuan dan dukungan dari semua pihak dalam penyelesaian Karya Akhir ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,MM selaku Rektor Universitas Bina Darma Untuk Fasilitas akademik yang memadai sehingga penulis dapat menyelesaikan karya akhir.
2. Nuzsep Almigo, Ph.D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora yang telah bersedia memberikan semangat berjuang dan selalu mengingatkan pentingnya adab sebelum ilmu.
3. Dr. Itryah, S.Psi., MA Selaku Ketua Program Studi Sekaligus Dosen Pembimbing karya akhir yang telah telah memfasilitasi penulis mendapatkan izin penelitian karya akhir. Terima kasih telah membimbing, mendidik, mengarahkan, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta tak henti henti untuk selalu mengingatkan bersyukur dalam setiap perjalanan hidup.
4. Ibu Rina Oktaviana,S.Psi.,MM dan Ibu Desy Arisandy,S.Psi., M.Si.Psikolog selaku dosen penguji terima kasih atas bimbingan dan waktu kepada penulis dalam menyelesaikan karya akhir ini.

5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Psikologi yang telah menginspirasi penulis untuk selalu mengembangkan keilmuan sekaligus berkenan meluangkan waktu dan pikiran untuk membantu penulis selama jenjang pendidikan.
6. SMA Negeri 19 Palembang, Ibu Hj. Binti Koniaturrohmah, M.Pd selaku kepala sekolah, Ibu Efni Lastiyani Septiasari, S.Pd., M.M selaku wakil kurikulum yang memberikan izin penelitian, pengambilan data karya akhir dan siswi telah bersedia menjadi subjek penelitian karya akhir ini.
7. Secara khusus penulis berterimakasih yang sangat dalam kepada Orang Tua yang sangat penulis sayang dan cintai Bapak Sumarno Siboro Purba dan Mamak Maria Siti Susanti terima kasih banyak atas segala doa, usaha, semangat, motivasi, kasih sayang, dukungan baik moral ataupun materi yang selalu diberikan selama penulis melaksanakan pendidikan hingga proses pengerjaan karya akhir ini.
8. Terima kasih untuk saudaraku tercinta, terkasih dan tersayang yaitu kakak Jenni, kakak Lisda dan adikku Rona dan Samuel yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk penulis menyelesaikan karya akhir.
9. Terima kasih untuk diriku sendiri karna tetap berdiri, tetap berjuang, tetap kuat, walaupun tetap meneteskan air mata disaat pengerjaan karya akhir ini. Terima kasih atas usahanya dan percaya karya akhir ini akan selesai.
10. Terima kasih buat yang selalu ada dalam pengerjaan skripsi ini Marisi, Kartika, Ani dan Nisa serta teman teman yang lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih telah memberikan dukungan, semangat dan telah menemani dalam pengerjaan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap, semoga kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, akan mendapatkan balasan dari Tuhan. Kritik dan Saran yang bersifat membangun diharapkan bagi penulis untuk kebaikan dalam penulisan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin.



Palembang, 22 Agustus 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yunia Tabita Purba', written in a cursive style.

Yunia Tabita Purba

211810064

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ETIKA BAIK.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
Abstrak.....	xvii
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. LATAR BELAKANG .....</b>	<b>1</b>
<b>B. RUMUSAN PERMASALAHAN.....</b>	<b>17</b>
<b>C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
1. Tujuan Penelitian.....	17
2. Manfaat Penelitian .....	17
<b>D. KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>23</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>23</b>
<b>A. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>23</b>
<b>B. SIKLUS MENSTRUASI.....</b>	<b>24</b>
1. Definisi Menstruasi .....	24
2. Definisi Siklus Menstruasi .....	25

3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	26
4.	Jenis-Jenis Gangguan Siklus Menstruasi .....	30
<b>C.</b>	<b>TINGKAT STRES .....</b>	<b>34</b>
1.	Definisi Stres.....	34
2.	Definisi Tingkat Stres.....	35
3.	Klasifikasi Tingkat Stres .....	36
4.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres .....	40
5.	Aspek-Aspek Stres .....	45
5.	Manajemen Stres.....	49
<b>D.</b>	<b>DINAMIKA .....</b>	<b>51</b>
<b>E.</b>	<b>HIPOTESIS .....</b>	<b>57</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>.....</b>	<b>58</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>.....</b>	<b>58</b>
<b>A.</b>	<b>IDENTIFIKASI DAN DEFINISI OPRASIONAL VARIABEL.....</b>	<b>58</b>
1.	Siklus Menstruasi .....	58
2.	Tingkat Stres .....	58
<b>B.</b>	<b>PARTISIPAN PENELITIAN .....</b>	<b>59</b>
<b>C.</b>	<b>DESAIN PENELITIAN .....</b>	<b>61</b>
<b>D.</b>	<b>INSTRUMEN PENELITIAN .....</b>	<b>62</b>
1.	Skala Siklus Menstruasi .....	63
2.	Skala Tingkat Stres.....	65
<b>E.</b>	<b>ANALISIS DATA .....</b>	<b>67</b>
1.	Uji Validitas dan Realibilitas.....	67
2.	Uji Asumsi.....	69
3.	Uji Hipotesis .....	70
<b>BAB IV .....</b>	<b>.....</b>	<b>72</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI .....</b>	<b>.....</b>	<b>72</b>
<b>A.</b>	<b>ORIENTASI KANCAH DAN PERSIAPAN .....</b>	<b>72</b>
1.	Orientasi Kancah Penelitian.....	72

2. Persiapan .....	74
<b>B. LAPORAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....</b>	<b>75</b>
1. Uji Coba Alat Ukur .....	75
2. Pelaksanaan Penelitian .....	76
<b>C. HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>77</b>
1. Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	77
2. Hasil Analisis Data .....	83
<b>D. PEMBAHASAN .....</b>	<b>93</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>104</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>104</b>
<b>A. KESIMPULAN.....</b>	<b>104</b>
<b>B. SARAN .....</b>	<b>104</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>106</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>112</b>

## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Data Siswi SMA N 19 Palembang .....	60
Table 3.2 Skor Respon Pada Skala.....	62
Table 3.3 Blue Print Skala Siklus Menstruasi Sebelum Uji Coba .....	64
Table 3.4 Blue Print Skala Tingkat Stres Sebelum Uji Coba.....	66
Table 4.1 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Siklus Menstruasi.....	79
Table 4.2 Distribusi Skala Siklus Menstruasi Untuk Penelitian .....	80
Table 4.3 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Tingkat Stres .....	81
Table 4.4 Distribusi Skala Tingkat Stres Untuk Penelitian .....	82
Table 4.5 Rangkuman Jenis Umur Remaja Siswi SMA N 19 Palembang .....	84
Table 4.6 Rangkuman Kelas Remaja Putri Siswi SMA N 19 Palembang .....	84
Table 4.7 Rangkuman Umur Pertama Dan Lama Menstruasi Siswi SMA N 19 Palembang .....	85
Table 4.8 Deskripsi Data Penelitian .....	86
Table 4.9 Kategorisasi Siklus Menstruasi .....	88
Table 4.10 Kategorisasi Tingkat Stres.....	89
Table 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	90
Table 4.12 Hasil Uji Linieritas .....	91
Table 4.13 Hasil Uji Hipotesis .....	91

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Outline Kerangka Berpikir .....	56
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

1.	Lampiran 1. Quisioner Angket Pertanyaan .....	112
2.	Lampiran 2. Skala 1 (Siklus Menstruasi).....	114
3.	Lampiran 3.Skala 2 (Tingkat Stres) .....	118
4.	Lampiran 4.Uji Validitas Dan Reliabilitas Siklus Menstruasi .....	123
5.	Lampiran 5.Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Tingkat Stres .....	127
6.	Lampiran 6.Uji Normalitas .....	134
7.	Lampiran 7.Uji Linieritas.....	136
8.	Lampiran 8.Uji Hipotesis .....	137
9.	Lampiran 9.Deskripsi Data Penelitian .....	140
10.	Lampiran 10.Tabel Isaac dan Michael .....	142
11.	Lampiran 11.Surat Tugas Penelitian .....	143
12.	Lampiran 12.Surat Balasan Penelitian .....	144
13.	Lampiran 13.Surat Keputusan Pembimbing .....	145
14.	Lampiran 14.Lembar Konsultasi Proposal.....	146
15.	Lampiran 15.Konsultasi Penelitian .....	147
16.	Lampiran 16.Pengajuan Judul.....	148
17.	Lampiran 17.Lembar Perbaikan Judul .....	149
18.	Lampiran 18.Lembar Perbaikan Seminar Proposal .....	150
19.	Lampiran 19.Lembar Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	151
20.	Lampiran 20.Lembar Perbaikan Seminar Hasil Penelitian .....	152
21.	Lampiran 21.Lembar Keterangan Lulus Ujian Sarjana .....	153
22.	Lampiran 22.Lembar LOA Jurnal .....	154
23.	Lampiran 23.Lembar Hasil Turnitin .....	155
24.	Lampiran 24. Artikel Jurnal .....	156
25.	Lampiran 25. Formulir kelayakan Jilid Karya Akhir .....	162
26.	Lampiran 26.Data Siswi SMA N 19 Palembang .....	163
27.	Lampiran 27.Dokumentasi Penelitian .....	165

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASIPADA REMAJA PUTRI SISWI  
SMA N 19 PALEMBANG**

Yunia Tabita Purba

211810064

Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi  
Universitas Bina Darma Palembang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri siswi SMA N 19 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis. Populasi penelitian ini berjumlah 527 siswi Perempuan SMA N 19 Palembang kelas 11 dan 12 dengan sampel sebanyak 205 yang diambil dari tabel Isaac dan Michael. Teknik yang digunakan yaitu purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrument skala likert. Skala siklus menstruasi dibuat sendiri berdasarkan teori Kusmiran, (2014) terdapat 40 aitem valid, indeks beda aitem bergerak dari 0,354 hingga 0,687 dengan reliabilitas sebesar 0,928. Sedangkan skala tingkat stres Maramis,(2011) terdapat 48 aitem valid, indeks beda aitem bergerak dari 0,319-0,697 dengan reliabilitas sebesar 0,956. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,428 dan nilai signifikan ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,183 menunjukkan bahwa 18,3 % kontribusi tingkat stres dapat dijelaskan oleh siklus menstruasi dan sisanya dipengaruhi faktor lain.

**Kata Kunci:** Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASIPADA REMAJA PUTRI SISWI  
SMA N 19 PALEMBANG**

Yunia Tabita Purba

211810064

Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi  
Universitas Bina Darma Palembang

Abstrak

*This study aims to examine the relationship between stress levels and menstrual cycles in female students of SMA N 19 Palembang. This study uses a quantitative correlational approach with simple linear regression analysis to test the hypothesis. The population of this study was 527 female students of SMA N 19 Palembang in grades 11 and 12 with a sample of 205 taken from the Issac and Michael table. The technique used was purposive sampling. Data collection was carried out using a Likert scale instrument. The menstrual cycle scale was created based on Kusmiran's theory (2014) which contained 40 valid items, the item difference index moved from 0.354 to 0.687 with a reliability of 0.928. While the Maramis stress level scale (2011) contained 48 valid items, the item difference index moved from 0.319-0.697 with a reliability of 0.956. The results of the study showed a highly significant positive relationship between stress levels and the menstrual cycle, with a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.428 and a significance value ( $p$ ) of 0.000 ( $<0.05$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.183 indicates that 18.3% of the contribution of stress levels can be explained by the menstrual cycle, with the remainder influenced by other factors.*

**Keywords:** *Stress Level, Menstrual Cycle, Adolescent Girls*