

## LAMPIRAN

### 1. Lampiran 1. Quisioner Angket Pertanyaan

#### Angket

#### Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Remaja Putri SMA N 19 Palembang.

Selamat pagi salam Sejahtera untuk kita semuanya saya Yunia Tabita Purba Mahasiswa dari Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma, Tengah meneliti tentang “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi Remaja Putri SMA N 19 Palembang” sebagai karya akhir saya.

Saat ini saya sedang melakukan survei untuk penelitian ini. Mohon kesediaan siswi SMA N 19 Palembang untuk menyisihkan waktu untuk mengisi pertanyaan dibawah ini, informasi mengenai data pribadi akan bersifat rahasia sehingga anda bisa menjawab dengan jujur dan berdasarkan situasi yang sebenarnya.

Terima kasih atas waktu dan bantuan yang telah diberikan.

#### Identitas Diri

Nama Inisial :

Usia :

Kelas :

#### 1. Petunjuk Pengisian

- a) Bacalah baik-baik setiap pertanyaan di bawah ini.
- b) Berilah tanda (√) pada salah satu kolom yang ada di sebelah kanan pada masing-masing butir pertanyaan dengan pilihan yang sesuai dengan kejadian yang anda alami.

Pilihan Jawaban:

- 1) Ya
  - 2) Tidak
- c) Jawaban harus jujur sesuai dengan keadaan yang anda alami.
  - d) Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaanya.

### Quisioner Angket Siklus Menstruasi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah siklus menstruasi anda berjarak <21 hari (hitung dari mulainya menstruasi bulan lalu hingga menstruasi bulan berikutnya contoh 18 maret ke 25 april = 38 maka jawab tidak)		
2.	Apakah siklus menstruasi anda berjarak >21 hari dan <35 hari (hitung dari mulainya menstruasi bulan lalu hingga menstruasi bulan berikutnya contoh 18 maret ke 25 april = 38 maka jawab tidak)		
3.	Apakah siklus menstruasi anda berjarak >35 hari (hitung dari mulainya menstruasi bulan lalu hingga menstruasi bulan berikutnya contoh 18 maret ke 25 april = 38 maka jawab Ya)		

### Quisioner Angket Tingkat Stres

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kamu sering mengalami gangguan tidur?		
2.	Anda merasa cemas dan gelisah dalam keadaan yang menekan?		
3.	Apakah ketika anda bekerja atau tidak bekerja anda mengeluarkan keringat yang berlebih?		
4.	Apakah anda mengalami gangguan sakit kepala, pernafasan dan jantung berdebar tidak teratur?		
5.	Konsentrasi anda berkurang ketika sedang belajar?		
6.	Apakah anda pernah merasa takut gagal dalam mencapai sesuatu?		
7.	Anda mudah marah?		
8.	Anda sulit untuk bekerja sama dengan tim kelompok?		
9.	Apakah anda pernah tiba tiba kehilangan minat belajar atau kegiatan disekolah?		
10.	Anda mudah merasa sedih (menangis) ketika sedang emosi?		

## 2. Lampiran 2. Skala 1 (Siklus Menstruasi)

Sebelum anda mengisi pernyataan yang ada di bawah ini silahkan isi data pribadi anda terlebih dahulu.

Nama :

Kelas :

Umur:

Umur berapa anda pertama kali mengalami siklus menstruasi?

Berapa lama menstruasi anda berlangsung?

Petunjuk Pengisian Skala :

1. Berikut ini terdapat 48 pernyataan yang mana pada tiap pernyataan ini tidak memiliki unsur benar ataupun salah.
2. Semua jawaban yang diberikan dapat dijaga kerahasiaannya.
3. Anda dapat memberikan respon jawaban dengan memberikan tanda  pada salah satu jawaban yang telah tersedia serta sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Pada tiap pernyataan ini terdapat lima alternatif pilihan jawaban yang mengacu pada teknik skala
  - a. (TP) Tidak Pernah
  - b. (Kadang) Kadang Kadang
  - c. Sering
  - d. Selalu

Contoh Menjawab:

NO	Pernyataan	TP	Kadang	Sering	Selalu
1.	Saya mengalami menstruasi setiap di awal bulan			✓	

- F. Semua pernyataan wajib di isi dan jangan sampai ada yang terlewat ataupun, jika tidak ada pilihan pernyataan yang menggambarkan diri anda setidaknya anda harus memilih yang paling mendekati diri anda.
- G. Data responden dan semua informasi yang diberikan dapat dijamin kerahasiaannya. Oleh sebab itu diharapkan anda mampu menjawabnya dengan sebaik-baik nya dan sejujur-jujurnya.

## Skala 1.

NO	PERNYATAAN	TP	Kdang	Sering	Selalu
1.	Siklus menstruasi saya berada dalam rentan waktu yang teratur setiap bulannya				
2.	Saya mengalami menstruasi lebih lama dari teman saya				
3.	Saya mengalami siklus menstruasi lebih dari 35 hari				
4.	Dalam 3 bulan saya pernah mengalami siklus menstruasi				
5.	Siklus menstruasi saya berubah- ubah setiap bulan				
6.	Saya mengalami siklus menstruasi menstruasi lebih dari 1 kali dalam 1 bulan				
7.	Setiap bulan saya mengalami menstruasi				
8.	Dalam 3 bulan terakhir saya belum mengalami menstruasi secara berturut				
9.	Menstruasi saya berlangsung selama 2-7 hari dalam 1 siklus menstruasi				
10.	Saya mencatat bahwa ada bulan tertentu tanpa adanya siklus menstruasi.				
11.	Dalam 1 bulan belum tentu saya mendapatkan siklus menstruasi karena jaraknya lebih dari 35 hari				
12.	saya tetap mengalami siklus menstruasi dalam 3bulan terakhir				
13.	Menstruasi saya terlambat lebih dari 6 hari				
14.	Saya mengalami siklus menstruasi dalam 1 bulan lebih dari 1 kali				
15.	Saya mencatat menstruasi saya tiap bulannya				
16.	Dalam 3 bulan terakhir belum ada tanda tanda menstruasi akan datang				
17.	Siklus menstruasi saya datang lebih dari 21 hari dan kurang dari 35 hari				

18.	Saya merasa nyaman siklus menstruasi saya datang 1 kali dalam 2 bulan				
19.	Saya mencatat bahwa ada bulan tertentu tanpa adanya siklus menstruasi.				
20.	Saya merasa tubuh saya sehat karena menstruasi datang dalam 3 bulan berturut				
21.	Menstruasi saja berlangsung lebih dari 7 hari				
22.	Saya merasa lelah karena menstruasi muncul kembali hanya beberapa hari setelah selesai.				
23.	Saya merasa bahwa jarak menstruasi saya terlalu cepat				
24.	Saya merasa stres karena dalam 3 bulan belum mengalami menstruasi				
25.	Saat menstruasi saya mengganti pembalut 2-4 kali dalam sehari				
26.	Selama menstruasi, darah yang keluar cukup sedikit untuk memenuhi pemalut				
27.	Volume darah saat saya mengalami siklus menstruasi lebih sedikit				
28.	Saya mengalami menstruasi sejak usia remaja hingga saat ini				
29.	Saya mengganti pembalut lebih dari 4 kali dalam sehari				
30.	Saat mengalami menstruasi 2 bulan sekali saya menggunakan pembalut 2-4 kali				
31.	Darah saat menstruasi keluar sangat banyak				
32.	di usia saya sekarang Saya belum sama sekali mengalami menstruasi				
33.	Saya menjalani aktivitas seperti belajar, berjalan dan duduk dengan nyaman selama menstruasi karena jumlah darah memungkinkan untuk melakukan aktivitas				

34.	Jumlah darah menstruasi saya hanya sedikit dan cepat berhenti.				
35.	darah menstruasi sedikit untuk memenuhi permukaan pembalut saat menstruasi				
36.	Saya merasa tenang karena menstruasi pertama saya telah terjadi dan berlangsung hingga saat ini				
37.	Saya merasa banyaknya darah berubah ubah setiap bulan				
38.	Saat mengalami siklus menstruasi 2 kali dalam 1 bulan volume darah yang keluar lebih banyak				
39.	Saya mengganti pembalut lebih dari 4 kali dalam sehari				
40.	Saya belum tahu bagaimana rasanya mengalami menstruasi karna saya belum pernah mengalaminya				
41.	Saya merasa jumlah darah menstruasi yang keluar dari hari pertama hingga hari terakhir masih dalam batas wajar				
42.	Saya hanya menggunakan 1 pembalut dalam satu hari				
43.	darah yang keluar hanya berupa sedikit bercak darah dan cepat berhenti				
44.	Saya mengalami perubahan tubuh secara alami termasuk datangnya menstruasi pada usia remaja				
45.	Saya merasa kurang nyaman dengan jumlah darah yang terlalu sedikit ketika menstruasi				
46.	Saat mengalami siklus menstruasi 2 kali dalam 1 bulan saya mengganti pembalut lebih dari 4 kali dalam sehari				
47.	Saya merasa risi karena banyak gumpalan darah yang keluar				
48.	Saya merasa berbeda dari teman teman karena belum juga mengalami menstruasi diusia saya yang memasuki masa pubertas				

### 3. Lampiran 3. Skala 2 (Tingkat Stres)

Sebelum anda mengisi pernyataan yang ada di bawah ini silahkan isi data pribadi anda terlebih dahulu.

Nama :

Kelas :

Umur:

Petunjuk Pengisian Skala :

1. Berikut ini terdapat 60 pernyataan yang mana pada tiap pernyataan ini tidak memiliki unsur benar ataupun salah.
2. Semua jawaban yang diberikan dapat dijaga kerahasiaannya.
3. Anda dapat memberikan respon jawaban dengan memberikan tanda  pada salah satu jawaban yang telah tersedia serta sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Pada tiap pernyataan ini terdapat lima alternatif pilihan jawaban yang mengacu pada teknik skala
  - a. (TP) Tidak Pernah
  - b. (Kadang) Kadang Kadang
  - c. Sering
  - d. Selalu

Contoh Menjawab:

NO	Pernyataan	TP	Kadang	Sering	Selalu
1.	Saya merasa mudah kesal dengan sikap teman yang menjengkelkan			✓	

5. Semua pernyataan wajib di isi dan jangan sampai ada yang terlewat ataupun, jika tidak ada pilihan pernyataan yang menggambarkan diri anda setidaknya anda harus memilih yang paling mendekati diri anda.
6. Data responden dan semua informasi yang diberikan dapat dijamin kerahasiaannya. Oleh sebab itu diharapkan anda mampu menjawabnya dengan sebaik-baik nya dan sejujur-jujurnya.

## Skala 2

NO	PERNYATAAN	TP	Kdang	Sering	Selalu
1.	Saya mampu menyelesaikan tugas disekolah dengan mandiri				
2.	Saya merasa tubuh tetap nyaman dan sehat saat menjalani banyak aktivitas				
3.	Saya merasa rendah diri ketika melihat teman lain tampil percaya diri				
4.	Saya merasa kewalahan menyelesaikan pekerjaan karena tubuh terasa sangat Lelah				
5.	saya merasa sakit kepala saat ada tugas yang sulit dikerjakan				
6.	Saya merasa percaya diri dengan pakaian yang saya gunakan				
7.	Saya tetap mengerjakan tugas rumah setelah pulang sekolah				
8.	Saya tetap merasa bugar saat mengikuti kegiatan disekolah				
9.	Saya merasa ragu atas kemampuan yang saya miliki				
10.	Saya berhenti mengerjakan tugas ketika tubuh terasa tidak punya tenaga lagi				
11.	Punggung terasa berat saat melakukan aktivitas ringan				
12.	Saya bangga dengan hasil ujian yang saya dapatkan dari hasil kerja keras saya sendiri				
13.	Saya tetap menyelesaikan tanggung jawab meski tubuh terasa lemah dan pikiran mulai Lelah				
14.	Saya tidur tepat waktu dibawah jam 10 malam				
15.	Saya kurang mampu memimpin diskusi kelompok dan menyampaikan ide kepada teman				
16.	Saya membiarkan pekerjaan menempuk karena energi menipis				

17.	Saya merasa mudah marah karena hal kecil saat menstruasi				
18.	Saya dapat mengatur pernafasan agar tetap tenang dalam situasi menegangkan				
19.	Saya dapat mengerjakan PR sekolah disaat energi saya menipis				
20.	Saya menahan amarah Ketika merasa terganggu oleh sikap orang lain				
21.	Saya merasa dada berdebar secara tiba tiba saat ujian sekolah				
22.	Saya merasa malas untuk berinteraksi dengan keluarga ketika dirumah				
23.	Saya mudah menangis ketika menghadapi tekanan dari orang tua dan tugas sekolah				
24.	Tubuh saya tetap stabil saat menjadi petugas upacara bendera				
25.	saya merasa antusias dan semangat Ketika Pelajaran olahraga				
26.	Saya memilih untuk diam dan menenangkan diri Ketika sedang mengalami emosi yang meningkat				
27.	Tangan saya gemetar saat berkenalan dengan orang yang baru saya kenal				
28.	Saya menghindari pelajaran olahraga karena cukup melelahkan				
29.	Saya kesal dengan sikap teman yang menjengkelkan				
30.	Debaran jantung saya tetap stabil saat sedang mengerjakan ujian disekolah				
31.	Saya memiliki banyak kegiatan di sekolah ataupun diluar sekolah dari pagi hingga malam hari				
32.	Saya merasa aman ketika berada dilingkungan sekolah				
33.	Saya merasa mudah panik saat ingin mengerjakan sesuatu walaupun tidak dikejar oleh waktu				

34.	Saya malas untuk membereskan kamar tidur setelah bangun tidur				
35.	Saya merasa cemas secara tiba tiba tanpa alasan tertentu				
36.	Saya mampu memilih tugas mana yang perlu diselesaikan lebih dahulu saat jadwal padat				
37.	Saya semangat mengikuti semua organisasi disekolah				
38.	Saya menghadapi presentasi dengan berani dan tenang				
39.	Saya merasa tiba tiba bingung dengan apa yang akan saya lakukan				
40.	Saya meluangkan waktu khusus untuk beristirahat di tengah padatnya tugas sekolah yang saya jalani.				
41.	Saya merasa takut ketika melakukan presentasi didepan kelas				
42.	saya menyelesaikan tugas dengan tenang meski dikejar waktu yang singkat				
43.	Saya merasa gelisah ketika berada di rumah tanpa melakukan aktivitas apapun.				
44.	bagi saya mengikuti ekstrakurikuler disekolah sangat menyenangkan				
45.	Saya sangat kesulitan mejalani aktivitas sehari hari dan lebih memilih untuk tidur sepanjang hari				
46.	Saya merasa nyaman saat bisa menikmati waktu santai tanpa gangguan tugas atau pekerjaan lain.				
47.	Saya merasa takut dan cemas saat akan melaksanakan ujian disekolah				
48.	Ketika saya diberikan pertanyaan oleh guru, saya menjawab dengan tegas dan berani				
49.	Saya sulit menghentikan kegiatan karena merasa harus terus bergerak walau tubuh sudah lelah.				

50.	Saya menyimak penjelasan guru dengan penuh perhatian selama di kelas				
51.	Saya merasa kehilangan minat untuk melakukan kegiatan sehari hari				
52.	Saya berusaha menenangkan pikiran dan tubuh saat merasa lelah				
53.	Saya merasa Pelajaran disekolah sangat membosankan				
54.	Saya membuat jadwal kegiatan harian agar dapat jalan sesuai rencana jadwal yang telah dibuat				
55.	Saya sulit mengalihkan pikiran dari tugas-tugas sekolah				
56.	Saya tetap fokus saat mengerjakan tugas di tempat yang ramai				
57.	saya hanya diam dan tanpa melakukan apapun dalam waktu satu minggu ini.				
58.	Saya merasa energi saya tetap stabil dari pagi hari hingga malam hari meskipun telah melakukan banyak kegiatan disekolah				
59.	Saya sulit memahami bacaan yang telah saya baca.				
60	Saya membagi waktu antara belajar, beristirahat dan membantu pekerjaan rumah dengan seimbang.				

#### 4. Lampiran 4. Uji Validitas Dan Reliabilitas Siklus Menstruasi

##### 1. UJI PERTAMA SIKLUS MENSTRUASI

###### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

###### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	48

###### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
YP1	100.8200	379.422	.251	.921
YP2	101.1800	374.068	.402	.920
YP3	101.4000	373.192	.390	.920
YP4	100.3400	374.509	.397	.920
YP5	100.4600	364.978	.677	.917
YP6	101.5900	375.759	.424	.920
YP7	101.1600	374.176	.391	.920
YP8	101.7400	367.851	.581	.918
YP9	100.4100	366.366	.650	.917
YP10	101.2900	373.663	.426	.920
YP11	101.5100	372.414	.470	.919
YP12	100.6600	370.752	.389	.920
YP13	101.2700	375.714	.368	.920
YP14	101.5400	375.665	.395	.920
YP15	101.2200	370.941	.504	.919

YP16	101.9500	386.452	.176	.921
YP17	100.4400	365.239	.675	.917
YP18	101.2200	381.547	.201	.922
YP19	101.6800	376.907	.360	.920
YP20	100.2200	384.860	.131	.922
YP21	100.4000	366.485	.641	.918
YP22	101.4500	367.199	.574	.918
YP23	101.5000	365.081	.674	.917
YP24	101.9100	377.719	.431	.920
YP25	100.1800	385.200	.129	.922
YP26	101.3700	375.003	.485	.919
YP27	101.3900	376.220	.463	.919
YP28	99.3600	388.253	.100	.922
YP29	101.5400	376.938	.363	.920
YP30	101.4800	369.909	.491	.919
YP31	100.9800	374.848	.392	.920
YP32	101.7400	367.851	.581	.918
YP33	100.1900	387.388	.068	.923
YP34	101.3400	376.994	.372	.920
YP35	101.3400	378.429	.363	.920
YP36	99.5800	386.488	.138	.922
YP37	100.8600	368.000	.516	.919
YP38	101.5100	372.232	.501	.919
YP39	101.3900	366.604	.603	.918
YP40	101.9100	377.093	.444	.920
YP41	99.8800	376.652	.415	.920
YP42	101.3100	376.337	.366	.920
YP43	101.7300	374.522	.581	.919
YP44	100.3400	374.509	.397	.920
YP45	101.3400	371.499	.533	.919
YP46	101.5000	374.273	.429	.920
YP47	100.7700	370.239	.515	.919
YP48	101.8900	378.402	.403	.920

## 2. Uji ke 2 skala siklus menstruasi

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
YP2	78.7800	333.810	.415	.927
YP3	79.0000	332.990	.401	.927
YP4	77.9400	335.774	.364	.927
YP5	78.0600	325.350	.687	.924
YP6	79.1900	336.054	.417	.927
YP7	78.7600	334.002	.400	.927
YP8	79.3400	328.025	.592	.925
YP9	78.0100	326.717	.658	.924
YP10	78.8900	333.473	.437	.926
YP11	79.1100	332.301	.481	.926
YP12	78.2600	332.558	.354	.928
YP13	78.8700	334.943	.393	.927
YP14	79.1400	335.677	.398	.927
YP15	78.8200	331.503	.498	.926
YP17	78.0400	325.675	.682	.924

YP19	79.2800	336.426	.375	.927
YP21	78.0000	326.889	.647	.924
YP22	79.0500	327.765	.574	.925
YP23	79.1000	325.586	.680	.924
YP24	79.5100	337.364	.445	.926
YP26	78.9700	334.898	.494	.926
YP27	78.9900	336.111	.470	.926
YP29	79.1400	336.950	.363	.927
YP30	79.0800	330.781	.478	.926
YP31	78.5800	335.600	.373	.927
YP32	79.3400	328.025	.592	.925
YP34	78.9400	336.400	.392	.927
YP35	78.9400	337.794	.384	.927
YP37	78.4600	329.200	.497	.926
YP38	79.1100	332.261	.509	.926
YP39	78.9900	327.485	.594	.925
YP40	79.5100	336.656	.462	.926
YP41	77.4800	338.192	.363	.927
YP42	78.9100	335.861	.382	.927
YP43	79.3300	334.021	.609	.925
YP44	77.9400	335.774	.364	.927
YP45	78.9400	331.633	.539	.925
YP46	79.1000	334.253	.435	.926
YP47	78.3700	331.165	.499	.926
YP48	79.4900	338.030	.416	.927

## 5. Lampiran 5. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Tingkat Stres

### 1. Uji Pertama Tingkat Stres

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	60

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XP1	150.5000	664.111	.431	.924
XP2	149.8000	682.121	.050	.926
XP3	150.4400	663.118	.402	.924
XP4	150.2200	661.325	.556	.923
XP5	150.3100	663.933	.462	.924
XP6	149.7000	686.131	-.050	.927
XP7	150.2000	680.283	.093	.926
XP8	150.4700	649.161	.699	.922
XP9	150.3400	663.297	.456	.924
XP10	149.9600	662.039	.484	.924
XP11	149.7000	686.131	-.050	.927
XP12	150.3500	657.806	.556	.923
XP13	150.3700	659.569	.525	.923
XP14	149.7200	686.143	-.050	.927
XP15	150.6200	662.056	.508	.924

XP16	150.7100	655.602	.648	.923
XP17	150.5800	656.872	.572	.923
XP18	150.5800	656.872	.572	.923
XP19	150.6500	663.765	.423	.924
XP20	150.3800	658.157	.556	.923
XP21	149.8500	658.715	.530	.923
XP22	150.2400	657.699	.595	.923
XP23	150.0400	652.160	.594	.923
XP24	150.3200	671.432	.308	.925
XP25	150.2900	660.673	.547	.923
XP26	150.5900	658.103	.554	.923
<b>XP27</b>	<b>149.7000</b>	<b>686.131</b>	<b>-.050</b>	<b>.927</b>
XP28	149.9400	660.764	.504	.924
XP29	149.9500	665.482	.398	.924
XP30	149.8500	658.715	.530	.923
XP31	150.5000	664.111	.431	.924
XP32	150.1100	668.846	.333	.925
XP33	150.2800	655.335	.583	.923
XP34	149.9700	662.534	.477	.924
XP35	150.0400	669.554	.300	.925
<b>XP36</b>	<b>150.0800</b>	<b>676.276</b>	<b>.196</b>	<b>.925</b>
<b>XP37</b>	<b>150.0000</b>	<b>675.051</b>	<b>.175</b>	<b>.926</b>
XP38	150.3400	658.105	.550	.923
XP39	150.1500	660.876	.534	.924
<b>XP40</b>	<b>149.9800</b>	<b>652.383</b>	<b>.078</b>	<b>.947</b>
XP41	150.4700	649.161	.699	.922
XP42	150.3200	659.533	.582	.923
XP43	150.7400	663.245	.502	.924
XP44	150.1900	661.772	.540	.924
XP45	150.6700	659.698	.501	.924
XP46	150.7000	655.667	.634	.923
XP47	150.3400	657.600	.540	.923
XP48	150.1600	660.580	.547	.923
XP49	150.7000	668.899	.350	.925
XP50	150.6900	655.873	.635	.923
XP51	150.6300	664.235	.481	.924
XP52	150.4800	648.535	.705	.922

XP53	150.7200	662.911	.530	.924
XP54	150.7100	655.602	.648	.923
XP55	150.3700	659.569	.525	.923
<b>XP56</b>	<b>150.1200</b>	<b>672.288</b>	<b>.259</b>	<b>.925</b>
XP57	151.1500	666.573	.407	.924
XP58	150.7000	657.707	.587	.923
XP59	150.5900	658.103	.554	.923
XP60	150.4700	649.161	.699	.922



## 2. Uji Kedua Validas Dan Reliabilitas Tingkat Stres

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	50

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XP1	120.9000	600.333	.415	.955
XP3	120.8400	597.671	.423	.955
XP4	120.6200	596.763	.561	.954
XP5	120.7100	600.329	.440	.955
XP8	120.8700	585.468	.698	.953
XP9	120.7400	597.790	.481	.954
XP10	120.3600	598.516	.463	.954
XP12	120.7500	593.745	.554	.954
XP13	120.7700	594.118	.552	.954
XP15	121.0200	596.484	.537	.954
XP16	121.1100	591.271	.654	.954
XP17	120.9800	590.828	.616	.954
XP18	120.9800	590.828	.616	.954
XP19	121.0500	600.008	.407	.955
XP20	120.7800	593.547	.566	.954
XP21	120.2500	594.169	.537	.954

XP22	120.6400	593.384	.599	.954
XP23	120.4400	587.905	.602	.954
<b>XP24</b>	<b>120.7200</b>	<b>608.729</b>	<b>.252</b>	<b>.955</b>
XP25	120.6900	597.085	.529	.954
XP26	120.9900	591.889	.601	.954
XP28	120.3400	597.459	.480	.954
XP29	120.3500	600.735	.402	.955
XP30	120.2500	594.169	.537	.954
XP31	120.9000	600.333	.415	.955
XP32	120.5100	604.333	.327	.955
XP33	120.6800	591.291	.583	.954
XP34	120.3700	599.023	.455	.955
<b>XP35</b>	<b>120.4400</b>	<b>604.936</b>	<b>.296</b>	<b>.955</b>
XP38	120.7400	593.204	.566	.954
XP39	120.5500	596.230	.542	.954
XP41	120.8700	585.468	.698	.953
XP42	120.7200	595.678	.572	.954
XP43	121.1400	598.101	.520	.954
XP44	120.5900	597.032	.549	.954
XP45	121.0700	594.631	.519	.954
XP46	121.1000	591.384	.639	.954
XP47	120.7400	593.406	.541	.954
XP48	120.5600	595.905	.557	.954
XP49	121.1000	603.121	.376	.955
XP50	121.0900	591.497	.643	.954
XP51	121.0300	598.353	.517	.954
XP52	120.8800	584.955	.702	.953
XP53	121.1200	597.743	.550	.954
XP54	121.1100	591.271	.654	.954
XP55	120.7700	594.118	.552	.954
XP57	121.5500	600.836	.435	.955
XP58	121.1000	591.949	.626	.954
XP59	120.9900	591.889	.601	.954
XP60	120.8700	585.468	.698	.953

## 3. Uji Ketiga Validitas Dan Reliabilitas Tingkat Stres

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.956	48

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XP1	115.5400	576.029	.414	.955
XP3	115.4800	573.080	.430	.955
XP4	115.2600	572.457	.563	.955
XP5	115.3500	576.008	.440	.955
XP8	115.5100	561.626	.694	.954
XP9	115.3800	573.652	.477	.955
XP10	115.0000	574.545	.456	.955
XP12	115.3900	569.432	.557	.955
XP13	115.4100	569.780	.556	.955
XP15	115.6600	571.843	.547	.955
XP16	115.7500	566.896	.661	.954
XP17	115.6200	566.480	.621	.954
XP18	115.6200	566.480	.621	.954
XP19	115.6900	575.852	.403	.955
XP20	115.4200	569.317	.567	.955
XP21	114.8900	570.200	.532	.955
XP22	115.2800	569.072	.603	.954

XP23	115.0800	563.731	.604	.954
XP25	115.3300	573.011	.525	.955
XP26	115.6300	567.528	.606	.954
XP28	114.9800	573.535	.472	.955
XP29	114.9900	576.475	.401	.955
XP30	114.8900	570.200	.532	.955
XP31	115.5400	576.029	.414	.955
XP32	115.1500	580.270	.319	.956
XP33	115.3200	567.412	.577	.955
XP34	115.0100	575.061	.447	.955
XP38	115.3800	568.884	.570	.955
XP39	115.1900	572.095	.539	.955
XP41	115.5100	561.626	.694	.954
XP42	115.3600	572.071	.556	.955
XP43	115.7800	573.789	.521	.955
XP44	115.2300	572.664	.553	.955
XP45	115.7100	570.349	.521	.955
XP46	115.7400	567.023	.645	.954
XP47	115.3800	569.006	.546	.955
XP48	115.2000	571.778	.554	.955
XP49	115.7400	578.901	.372	.956
XP50	115.7300	567.108	.649	.954
XP51	115.6700	573.860	.523	.955
XP52	115.5200	561.181	.697	.954
XP53	115.7600	573.396	.552	.955
XP54	115.7500	566.896	.661	.954
XP55	115.4100	569.780	.556	.955
XP57	116.1900	576.418	.437	.955
XP58	115.7400	567.629	.630	.954
XP59	115.6300	567.528	.606	.954
XP60	115.5100	561.626	.694	.954

## 6. Lampiran 6. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.17678661
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.050
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Siklus Menstruasi	105	84.23	9.047	62	113
Tingkat Stres	105	127.46	11.138	96	152

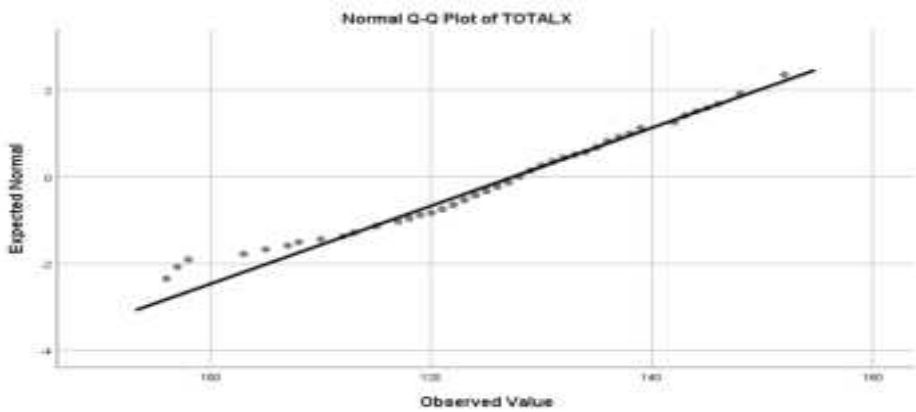
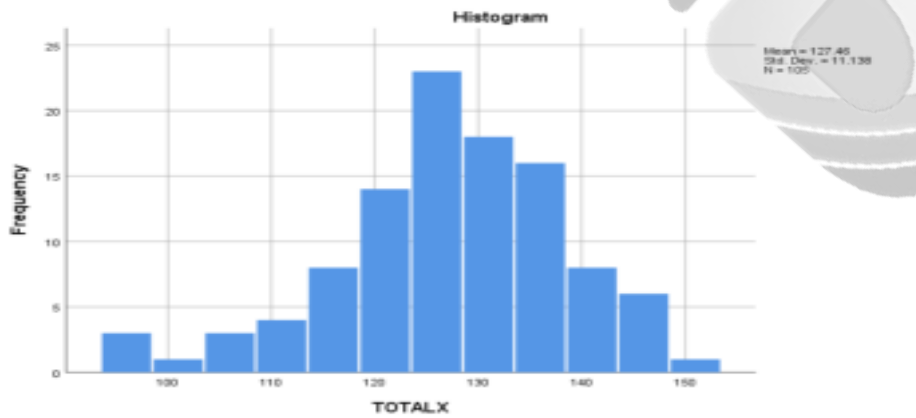
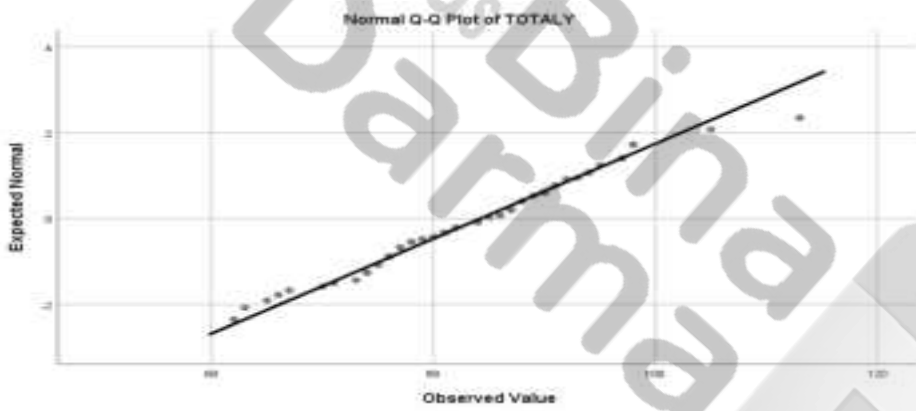
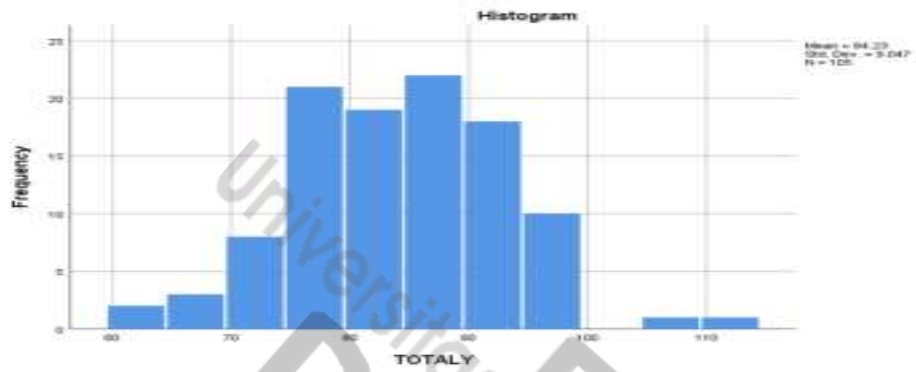
### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Siklus Menstruasi	Tingkat Stres
N		105	105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	84.23	127.46
	Std. Deviation	9.047	11.138
Most Extreme Differences	Absolute	.077	.074
	Positive	.064	.041
	Negative	-.077	-.074
Test Statistic		.077	.074
Asymp. Sig. (2-tailed)		.132 <sup>c</sup>	.190 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.



## 7. Lampiran 7. Uji Linieritas

### Case Processing Summary

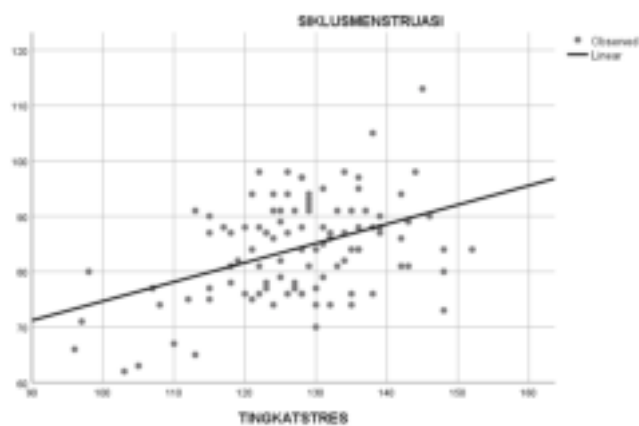
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Siklus Menstruasi * Tingkat Stres	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Siklus Menstruasi * Tingkat Stres	Between Groups	(Combined)	4479.490	40	111.987	1.777	.020
		Linearity	1559.091	1	1559.091	24.741	.000
		Deviation from Linearity	2920.399	39	74.882	1.188	.266
Within Groups			4033.024	64	63.016		
Total			8512.514	104			

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Siklus Menstruasi * Tingkat Stres	.428	.183	.725	.526



## 8. Lampiran 8. Uji Hipotesis

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Siklus Menstruasi	84.23	9.047	105
Tingkat Stres	127.46	11.138	105

### Correlations

		Siklus Menstruasi	Tingkat Stres
Siklus Menstruasi	Pearson Correlation	1	.428**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	105	105
Tingkat Stres	Pearson Correlation	.428**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	105	105

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Tingkat Stres <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.428 <sup>a</sup>	.183	.175	8.216	.183	23.095	1	103	.000

a. Predictors: (Constant), Tingkat Stres

b. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1559.091	1	1559.091	23.095	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6953.423	103	67.509		
	Total	8512.514	104			

a. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

b. Predictors: (Constant), Tingkat stress

**Coefficients<sup>a</sup>**

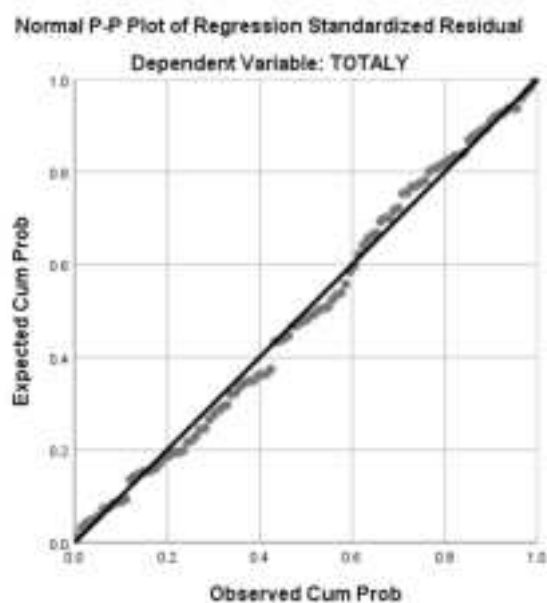
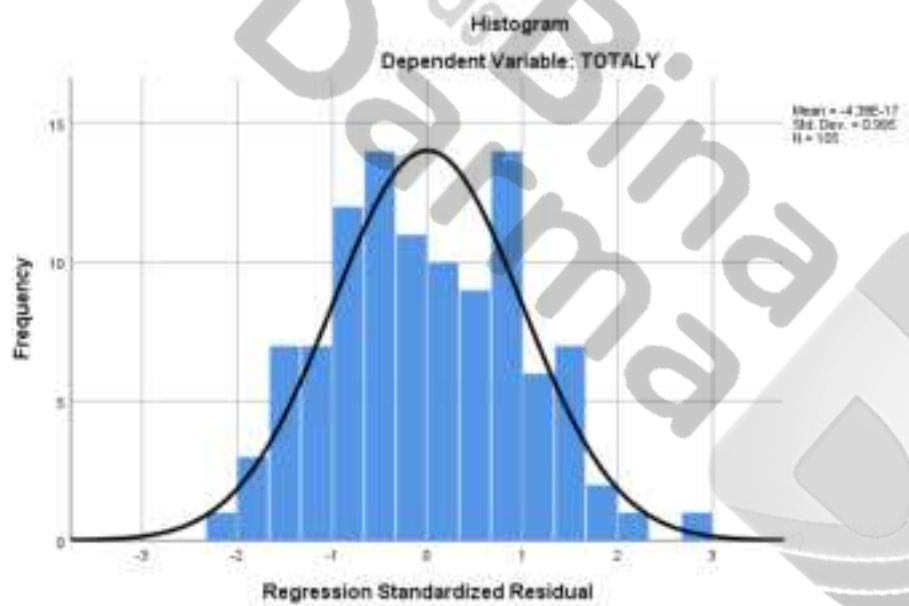
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.922	9.254		4.314	.000
	Tingkat Stres	.348	.072	.428	4.806	.000

a. Dependent Variable: Siklus Menstruasi

### Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	73.29	92.76	84.23	3.872	105
Residual	-18.370	22.673	.000	8.177	105
Std. Predicted Value	-2.824	2.203	.000	1.000	105
Std. Residual	-2.236	2.760	.000	.995	105

a. Dependent Variable: Siklus Menstruasi



## 9. Lampiran 9.Deskripsi Data Penelitian

### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Siklus Menstruasi	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%
Tingkat Stres	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Siklus Menstruasi	Mean	84.23	.883	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	82.48	
		Upper Bound	85.98	
	5% Trimmed Mean	84.31		
	Median	84.00		
	Variance	81.851		
	Std. Deviation	9.047		
	Minimum	62		
	Maximum	113		
	Range	51		
	Interquartile Range	14		
	Skewness	.040	.236	
	Kurtosis	.301	.467	
Tingkat Stres	Mean	127.46	1.087	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	125.30	
		Upper Bound	129.61	
	5% Trimmed Mean	127.82		
	Median	128.00		
	Variance	124.058		
	Std. Deviation	11.138		
	Minimum	96		
	Maximum	152		
	Range	56		
	Interquartile Range	13		
	Skewness	-.478	.236	
	Kurtosis	.551	.467	

**Kategori Siklus Menstruasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	16	15.2	15.2	15.2
	Polimenorea	72	68.6	68.6	83.8
	Oligomenorea	15	14.3	14.3	98.1
	Amenorea	2	1.9	1.9	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

**Kategori Tingkat Stress**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	14.3	14.3	14.3
	Sedang	75	71.4	71.4	85.7
	Berat	15	14.3	14.3	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

## 10. Lampiran 10. Tabel Isaac dan Michael

TABEL  
PENENTUAN JUMLAH SAMPEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF  
KESALAHAN 1%, 5% DAN 10%  
ISAAC DAN MICHAEL (SUGIYONO, 2016)

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								-	664	349	272

## 11. Lampiran 11.Surat Tugas Penelitian



Palembang, 17 Maret 2025

Nomor : 0135/S.Pen.FSH/UBD/III/2025  
 Perihal : Izin Pengambilan Data Untuk Karya Akhir  
 Lampiran : -

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 19 Palembang  
 Jalan Gubernur H. A. Bastari Jakabaring Sungai Kedukan  
 Kecamatan Rambutan  
 Kabupaten Banyuasin

Dengan hormat,  
 Sesuai dengan Kurikulum Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma, setiap mahasiswa diwajibkan penyusunan Laporan/Karya akhir di Semester 8 (delapan) Genap Tahun Akademik 2024-2025. Sehubungan dengan ini, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan kesempatan dan izin kepada mahasiswa:

Nama : Yulia Tabita Purba  
 NIM : 211810064  
 Program Studi : Psikologi  
 Judul : Hubungan Tingkat Stress Dengan Mood Swing Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Siswi SMA N 19 Palembang

Untuk melakukan Pengambilan Data sebagai kelengkapan Karya Akhir mahasiswa tersebut di . Adapun waktu pengambilan data tersebut selama selama 3 (Tiga) bulan dimulai tanggal 20 Maret – 20 Juni 2025. Data yang diperoleh tidak akan dipublikasikan/disebarluaskan, hanya untuk keperluan ilmiah mahasiswa bersangkutan.

Demikian surat permohonan ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

  
 Fakultas Sosial Humaniora  
 Dekan,  
  
 Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.Dr

G. Anip

Jl. A. Yani No. 1 Palembang 30251 Indonesia Telp. +62 311 315 542  
 Website: www.binaidara.ac.id Email: info@binaidara.ac.id & pps@binaidara.ac.id

## 12. Lampiran 12.Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 19 PALEMBANG**  
Jalan Gubernur H. Achmad Basari Perumahan GPI Jakabaring Palembang  
30257, Provinsi Sumatera Selatan  
Telepon : (0711)-7538304  
Laman www.sman19palembang.sch.id, Email sman19pba@gmail.com



---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 070/1499/SMAN 19/VIII/2025

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang Nomor : 0135/S.Pen/FSH/UBD/VIII/2025 tanggal 17 Maret perihal Izin Pengambilan Data untuk Karya Akhir, maka kami menerangkan bahwa :

Nama : Yulia Tabita Purbu  
NIM : 211810064  
Program Studi : Psikologi

Benar telah melaksanakan pengambilan data dalam lingkungan SMA Negeri 19 Palembang dari tanggal 10 Maret 2025 s.d. 10 Agustus 2025 sebagai bahan penyusunan Karya Akhir yang berjudul "Hubungan Tingkat Stress Dengan Mood Swing Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Siswi SMA N 19 Palembang"

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

21 Agustus 2025  
Banti Koniaturrohmah, M.Pd.  
197205161997032004



## 13. Lampiran 13. Surat Keputusan Pembimbing



**KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA**  
**NOMOR : BINS/FP-PSU/sb-BD/V/0025**  
**TENTANG**  
**PEMBIMBING PENELITIAN MAHASISWA**  
**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA UNIVERSITAS BINA DARMA**

**Menimbang**

- a. Bahwa mahasiswa semester akhir dituntut melaksanakan penelitian dan menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Strata 1 (S-1) Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma,
- b. Bahwa untuk kelancaran dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi dimaksud, dipandang perlu untuk menunjuk dan menunjuk Pembimbing Skripsi bagi setiap mahasiswa,
- c. Bahwa untuk memenuhi butir-butir di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan sebagai landasan hukumnya.

**Mengingat**

- 1. Undang-undang Nomor 20 tahun 2003,
- 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 tahun 1999,
- 3. Akte Pendirian Yayasan Nomor 95 tanggal 28 Desember 1993,
- 4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor : 112/D/O-2002,
- 5. Statuta Universitas Bina Darma,
- 6. Surat Keputusan Rektor Universitas Bina Darma Nomor : 165/SK/UNIV-BD/XI/2008 tanggal 03 Nopember 2008.

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan**  
**FERTAMA**

Menunjuk dan menunjuk saudara-saudara

1. Dr. Iryab, S.Psi., M.A.
- 2.

berturut-turut sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping dalam menyusun Skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Yulia Tabita Purba  
 NIM : 211810064  
 Fakultas : Sosial Humaniora  
 Program Studi : Psikologi  
 Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stress Dengan Mood Swing Terhadap Siklus Menstrasi Pada Remaja Putri Siswa SMA N 19 Palembang

**KEDUA**

Keputusan ini berlaku mulai tanggal ditetapkan sampai dengan yang bersangkutan menyelesaikan skripsi dan tugas akhir.

**KETIGA**

Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya, apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam peraturan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Palembang  
 pada tanggal 11 Juni 2025  
 Dekan,  
  
 N. Iryab, S.Psi., M.A., Ph.D.

Terselasa Kuarter ke-10  
 1. Pembimbing Utama dan Pembimbing  
 2. Ketua Program Studi  
 3. Mahasiswa yang bersangkutan



## 14. Lampiran 14. Lembar Konsultasi Proposal



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
 FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
 UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG  
 Website : [www.binaradarma.ac.id](http://www.binaradarma.ac.id) email : [binara@binaradarma.ac.id](mailto:binara@binaradarma.ac.id)

## LEMBAR KONSULTASI

Nama : Yunia Tabita Purba  
 Nim : 211810064  
 Program Studi : Psikologi  
 Pembimbing : Dr. Itryah, S.Psi., M.A.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	10-3-2015	Perubahan judul proposal Bab pendahuluan	
2	14-3-2015	Sudjeh mkt. Kuis/kuar, 2000 dan	
3	19-3-2015	- Lakukan observasi, wawancara pada guru SD mengenai perilaku - Perbaiki Bab 2 teori & studi	
4	09 April 2015	Buatlah Bab 1 dgn terstruktur - Jelaskan grand teori - Jelaskan hasil angket awal	
5	15 Mei 2015	Bab I Acc BAB II Bab II Kerangka pikir tabel flow chart	
6	16 Mei 2015	Bab II lengkapi kerangka pikir Bab III Buat Blue print & Heur	
7	19 Mei 2015	Skala mood swing (Vaz) di perbaiki	
8	21 Mei 2015	Buat perbaiki detail Acc Ujian Proposal	

## 15. Lampiran 15.Konsultasi Penelitian



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

Website : [www.binadarma.ac.id](http://www.binadarma.ac.id) email: [bidar@binadarma.ac.id](mailto:bidar@binadarma.ac.id)

## LEMBAR KONSULTASI

Nama : Yunia Tabita Purba  
Nim : 211810064  
Program Studi : Psikologi  
Pembimbing : Dr. Itryah, S.Psi., M.A.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	9 Agustus 2025	Analisa data statistik, rumus dan yg psci dgn data penelitian serta hipotesis	
2	12 Agustus 2025	Perbaiki hasil uji coba & penjelasan, perbaiki hasil analisis data	
3	16 Agustus 2025	Mulai Kategorisasi subyek Penelitian - Jelaskan di Bab IV	
4	19 Agustus 2025	- Pembahasan di lengkapi	
5	21 Agustus 2025	- setiap angka yg diperoleh dari hasil penelitian, jelaskan maksudnya + dlm yg teori	
6	22-8-2025	Acc Ujian Semhas	

16. Lampiran 16. Pengajuan Judul

	<b>FORMULIR</b>	Nomor Dok.	FDM/TA/04/05
	Permohonan Pengajuan Judul & Pembimbing Karya Akhir	Nomor Revisi	05
		Tgl. Berlaku	05 Oktober 2022
		Standar SP50	-

Perihal : **Permohonan Judul & Pembimbing Karya Akhir**

Kepada Yth.  
 Ketua Program Studi Dr. Iryah, S.Psi., M.A  
 Fakultas Sosial Humaniora  
 Universitas Bina Darma  
 Palembang

Dengan hormat,  
 Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang,

Nama : Yulia Tabita Perba  
 NIM : 211810064  
 Semester : Delapan (8)  
 Program Studi : Psikologi  
 Kelompok Riset :-

Sehubungan dengan akan berakhirnya studi saya, maka dengan ini bermaksud mengajukan permohonan judul dan pembimbing tugas akhir, Adapun judul yang saya ajukan sebagai berikut.

1. Hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik dengan pengaruh siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri Palembang.  
 Link Journal : chrome-extension://efaidbnmihpcajpcgicjefinirakaj/https://repository.stikes-bdm.ac.id/755/1/1.pdf
2. Pengaruh metode bermain peran secara berkelompok terhadap rasa Empati sosial pada anak TK di Kota Palembang.  
 Link Journal : https://ojs.uho.ac.id/index.php/IGAP/article/viewFile/8369/pdf
3. Hubungan antara kecemasan dengan kecerdasan emosi pada atlet bola basket di Kota Palembang.  
 Skripsi : Skripsi yang ada di perpustakaan kakak tingkat Pandu Ariessenda Fachan 161810022 yang lulus pada tahun 2021.

Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,  
 Yulia Tabita Perba

Ketua Kelompok Riset,  
  
 (Marta Widyadinda, S.Psi., M.A.)

Mengetahui  
 Ketua Program Studi,  
  
 Dr. Iryah, S.Psi., M.A

Pembimbing Karya Akhir :- Dr. Iryah, S.Psi., M.A

Grup Riset :  
 Psikologi rentang kehidupan manusia,  
 Psikologi Keluarga

No. Variabel penelitian  
 di UT 777  
  
 10/10/2022  
 & sebagai penelitian di  
 Promosi di Tesis

Syarat Pengajuan Judul:  
 1. Formulir di isi lengkap dengan melampirkan jurnal atau paper

## 17. Lampiran 17. Lembar Perbaikan Judul

	<b>FORMULIR</b> Permohonan Penggantian Judul TA/Skripsi	Nomor DA : FHM/TA/94/11
		Nomor Revisi : 01
		Tgl. Berlaku : 01 Februari 2017
		Kelas : 7,5

Palembang, 11 Agustus 2015

Perihal : Permohonan Penggantian Judul & Pembimbing  
 Tugas Akhir/Skripsi

Kepada Yth  
 Ketua Program Studi, Psikologi  
 Fakultas Sosial Humaniora  
 Universitas Bina Darma  
 di  
 Palembang.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang :

Nama : Yunia Tabita Purba  
 Nim : 21080064  
 Semester : 8  
 Program Studi : Psikologi

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan penggantian judul dan pembimbing tugas akhir/skripsi. Adapun judul yang saya ajukan sebagai berikut :

Judul Lama : Kubungan Tingkat Stres Dengan mood swing terhadap  
Situasi Menstruasi pada remaja Putri Suku SMA N 19  
Palembang

Judul Baru : Kubungan Tingkat Stres Dengan Sitas menstruasi pada  
remaja Putri Suku SMA N 19 Palembang

Pembimbing Lama : 1. Dr. Hryah, S.Psi., MA 2. ....

Pembimbing Baru : 1. Dr. Hryah, S.Psi., MA 2. ....

Alasan Perubahan Judul/ Pembimbing:

.....

.....

Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi/ Biro Skripsi

  
 Dr. Hryah, MA


Hormat saya,

  
 Yunia Tabita Purba

Pembimbing I : Dr. Hryah, MA

Pembimbing II : .....

## 18. Lampiran 18. Lembar Perbaikan Seminar Proposal

	<b>FORMULIR Berita Acara Ujian Seminar Proposal Penelitian</b>	Nomor Dok : FRM/TA/ 07
		Nomor Revisi : 04
		Tgl. Berlaku : 1 Jan 2019
		Klausur ISO :

### FORMULIR PERBAIKAN PROPOSAL PENELITIAN

Fakultas Sosial Humania  
Program Studi Psikologi  
Universitas Bina Darma

Nama : Yulia Tabita Purba  
NIM : 211116064  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Hubungan Tingkat Stres dengan Mood Suring terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sisei SMA No 19 Palembang.

**Catatan Perbaikan :**

- Penjelasan gangguan siklus
- Jelaskan perbedaan korelasi konseptual antara stress korelasi psikologi dan mood suring
- Cek Catatan Rujukan

**Tim Penguji:**


Ketua : Dr. Hryah, S.Psi-MA

Anggota Penguji : Rina Oktaviana, S.Psi-MA

Anggota Penguji : Dety Aricaudy, S.Psi-M.Si. Psikolog

Palembang, 11 - Juni - 2019

Ketua Prog. Studi Psikologi



Dr. Hryah, MA

No. Revisi : 04

Tanggal : 1/01/2019

## 19. Lampiran 19. Lembar Keterangan Lulus Seminar Proposal

**SURAT KETERANGAN LULUS  
UJIAN SEMINAR PROPOSAL  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA**



---



Nomor Dek. : FRM/WSD/04/05  
Tanggal : 1 Oktober 2011

Nama Lengkap : Yulia Tabita Purba  
Tempat/Tgl Lahir : Tanjung Jabung Timur / 25 Juni 2003  
NIM/NIRM : 211810064  
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Mood Swing Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Siswi Sma N 19 Palembang

Pembimbing Utama : I. Dr. Iryah, S.psi., M.A.

Telah mengikuti Ujian Seminar Proposal Penelitian Program Studi Psikologi Strata Satu Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 11 Juni 2025

Penguji : 1. Dr. Iryah, S.Psi., M.A.  
2. Rina Oktaviana, S.Psi., M.M.  
3. Deay Arisandy, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Dan dinyatakan **LAYAK** untuk dilanjutkan ke tahap penelitian. Dengan ini mohon kiranya agar dapat menerbitkan SK Pembimbing Penelitian guna melanjutkan penelitian sampai Ujian Komprehensif kepada mahasiswa tersebut. Atas perhatian dan kerjasamanya Kami mengucapkan terima kasih.

Palembang, 21 Agustus 2025  
Program Studi Psikologi  
Fakultas Sosial Humaniora




Dr. Iryah, S.psi., M.A.

**Perbaikan Skripsi dilakukan paling lambat 1 minggu  
Setelah saudara LULUS SEMINAR.**

**REVISI:**  
Syarat pembuatan SK Pembimbing:

1. Lulus Seminar, disertai dengan Surat keterangan lulus seminar yang telah di ACC pengaji dan Kaproktori (Asli)
2. Formir perbaikan seminar yang telah di ACC pengaji dan Kaproktori (Asli)
3. Surat pengajuan judul dan pembimbing Tugas Akhir yang telah di ACC pembimbing dan Kaproktori (Fotocopy)
4. Nota Dinas yang sudah ditandatangani oleh Kaprodi
5. Rangkap asli yang telah di ACC oleh PPM (fotocopy)
6. Kwitansi BPP yang terbaru & Kwitansi Tugas Akhir
7. Foto copy surat balasan dari perusahaan
8. Semua berkas dimasukkan Map kertas warna kuning 1 buah dan diberikan di PPM Lantai 1
9. Mahasiswa wajib membawa Foto Copy (Asli) semua berkas persyaratan di atas.

## 20. Lampiran 20. Lembar Perbaikan Seminar Hasil Penelitian

	<b>FORMULIR</b> Berita Acara Seminar Hasil Penelitian	Nomor Dok : FRM/TA/04/11
		Nomor Revisi : 01
		Tgl. Berlaku : 12 Juli 2023

## FORMULIR PERBAIKAN SEMINAR HASIL PENELITIAN

Nama : Yulia Tabita Purba  
 Nim : 210810064  
 Program Studi : Psikologi  
 Fakultas : Sosial Humaniora  
 Judul : Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja Putri Suci SMA N 19 Palembang

## Catatan Perbaikan:

Ibu Desy : 1. Hal 50 tabel 4.12 (ditampilkan, jangan ditotal) kg  
 2. Tambah penjelasan pembahasan hasil regresi.  
 Ibu Rina : 1. Hal 79. Tabel 4.1. Pengisian tabel dengan nilai dan beri tanda nilai.  
 2. Penjelasan kategori siklus menstruasi.  
 tabel 4.6 + 4.7.  
 3. t

## Tim Penguji:

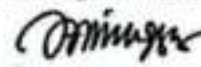
Ketua : Dr. Iryah, S.Psi, MA

Anggota Penguji : Rina Oktaviana, S.Psi, M.M.

Anggota Penguji : Desy Arisandy, M.Si, Psikolog

Palembang, 28-08-2025

Ketua Program Studi Psikologi

  
 DR. IRYAH, MA

## 21. Lampiran 21.Lembar Keterangan Lulus Ujian Sarjana

**SURAT KETERANGAN LULUS  
UJIAN SARJANA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA**



---

Nomor Dok: FRM WSD-04-05  
Tanggal : 1 Oktober 2011

Nama : Yunis Tabita Purba

NIM/NIRM : 211310064

Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Siswi Sma N 19 Palembang

Pembimbing Utama : I. Dr. Itryah, S.Psi., M.A.

Telah mengikuti Ujian Komprehensif Program Studi Psikologi Strata Satu Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 29 Agustus 2025

Dengan ini dinyatakan LULUS dengan 88 (A) dan dapat mengikuti Yudisium dan Wisuda.

Palembang, 11 September 2025  
Program Studi Psikologi  
Fakultas Sosial Humaniora

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

**NB:**

1. Syarat untuk mendaftar Wisuda
2. Informasi Pendaftaran Wisuda Hubungi Pusat Pelayanan Mahasiswa
3. Wajib ditanda tangani oleh Ka.prog.studi

## 22. Lampiran 22.Lembar LOA Jurnal



Date: 02/09/2025

Paper ID: 67/20226

### PSIKOSTUDIA CONDITIONAL ACCEPTANCE LETTER

Article title : The Relationship between Stress Levels and Menstrual Cycle Regularity: A Study among Female Adolescents at SMA Negeri 19 Palembang

All authors : Yunia Tabita Purba, Itryah Itryah

Affiliation : Department of Psychology, Bina Darma University, Indonesia

Dear authors,

Psikostudia: Jurnal Psikologi editorial board is pleased to inform you that your manuscript has been accepted to be published in our journal - probably in 15 (1), March 2026. We will send you the page proofs through the manuscript management site before publication. At that time, you may place the order for the extra reprints. Please note that the journal reserves the right to change the language, grammar, presentation, etc., to suit the journal's requirements. We thank you for submitting your valuable research work to our journal. Please note that the journal has no responsibility for publishing the article if the authors do not return the required files the journal requests in due time.

With warm regards

Muhammad Ali Adriansyah



Editor in Chief

Psikostudia: Jurnal Psikologi

<https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/index>

Acc Ketua Prodi Psikologi  
12-9-2025


*Itryah*  
Dr. Itryah - A11



## 23. Lampiran 23. Lembar Hasil Turnitin



24. Lampiran 24. Artikel Jurnal



Psikostudia  
Jurnal Psikologi  
Volume xx No. x | month year pp-ppp  
DOI: <http://dx.doi.org/10.30373/psikostudia.v1i11>

p-ISSN: 2302-2582  
e-ISSN: 2657-0963

---

### The Relationship between Stress Levels and Menstrual Cycle Regularity: A Study among Female Adolescents at SMA Negeri 19 Palembang

(The title should be straight forward and concise describing the content of the article, it may also be a creative or impressive article to attract readers. The title must be written in Indonesian for Indonesian articles and in English for English language articles. The maximum word limit for Indonesian paper is 20 words, while the English paper is 30 words.)

**Yulia Tabita Purba\***  
Department of Psychology,  
Bina Darma University, Indonesia  
Email: [yuliatb@pspub0201623@gmail.com](mailto:yuliatb@pspub0201623@gmail.com)

**Irtyah\***  
Department of Psychology,  
Bina Darma University, Indonesia  
Email: [irtyah@binadarma.ac.id](mailto:irtyah@binadarma.ac.id)

**Correspondence:**  
Yulia Tabita Purba  
Department of Psychology, Bina Darma University, Indonesia  
Email: [yuliatb@pspub0201623@gmail.com](mailto:yuliatb@pspub0201623@gmail.com)

Acc. Ketua Prodi Psikologi  
12-3-2021  
*[Signature]*  
Dr. Heryah, MA

**Abstract**

This study aims to analyze the relationship between stress levels and menstrual cycle patterns among female students at SMA Negeri 19 Palembang. The research employed a quantitative correlational approach using simple linear regression analysis. A total of 105 students were selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results revealed a significant positive correlation ( $R = 0.418$ ;  $p < 0.01$ ) between stress levels and menstrual cycle regularity. This finding indicates that the higher the level of stress experienced by students, the greater the likelihood of menstrual irregularities. The most common irregularities observed were polymenorrhea, oligomenorrhea, and amenorrhea. These outcomes suggest that stress not only affects psychological well-being but also has a tangible impact on the reproductive health of adolescent girls. The findings are consistent with previous studies that highlight stress as a significant factor influencing menstrual health. Therefore, greater attention is needed regarding stress management among adolescents, both through counseling and the promotion of healthy lifestyles. Furthermore, future research should explore biological and lifestyle factors that may interact with stress in shaping menstrual cycle patterns.

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

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada siswa SMA Negeri 19 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linier sederhana. Sampel penelitian berjumlah 105 siswa yang diidentifikasi melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa angket dengan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan ( $R = 0.418$ ;  $p < 0.01$ ) antara tingkat stres dan ketepatan siklus menstruasi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin besar kemungkinan terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi. Bentuk ketidakaturan yang paling sering muncul adalah polimenore, oligomenore, dan amenore. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa stres tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh nyata terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menekankan stress sebagai salah satu faktor signifikan dalam kesehatan menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih terhadap upaya manajemen stress pada remaja, baik melalui bimbingan konseling maupun pola hidup sehat, serta penelitian lanjutan mengenai faktor biologis dan gaya hidup yang dapat berinteraksi dengan stress dalam memengaruhi siklus menstruasi.


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

Copyright (c) Psikostudia Jurnal Psikologi

Received 16/08/2021

Revised 13/09/2021

Accepted 27/02/2022



PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi Published by Faculty of Social and Political Sciences, University of Mulawarman, Samarinda, East Kalimantan and This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## BACKGROUND

Adolescence is an important transitional period from childhood to adulthood (Mamutama et al. 2023). In line with this, Hiana et al., (2022) explain that during this period, growth and development occur rapidly in both biological and psychological aspects. One of the most significant biological changes during this period is puberty. In adolescent girls, puberty is marked by the emergence of primary and secondary sexual characteristics. One primary sexual change in adolescent girls is the onset of menstruation (Fauziah, Putra, and Muaznah 2023). According to (Amaka, Budhana, and Sanjaya 2023), menstruation is the process of blood discharge from the uterine lining due to the shedding of tissue triggered by hormonal changes, particularly estrogen and progesterone. This process occurs because the endometrial tissue that is not fertilized breaks down and turns into fluid. In addition, small blood vessels in the uterus rupture, causing blood to exit through the vagina. The normal menstrual cycle in women occurs every 21 to 35 days, with bleeding lasting between 2 to 7 days (Albin and Handayani 2023).

However, the menstrual cycle is not always regular. If the cycle lasts less than 21 days or more than 35 days, or is accompanied by other pathological symptoms, it can be categorized as a menstrual cycle disorder (Fadhya Hayya, Wulandari, and Sugesti 2023). Sunriawati and Usman (2023) explain that menstrual cycle disorders are divided into three forms: (1) polymenorrhea, a cycle shorter than 21 days; (2) oligomenorrhea, a cycle longer than 35 days; and (3) amenorrhea, which is classified into primary amenorrhea (adolescents aged 18 who have never menstruated) and secondary amenorrhea (individuals who previously menstruated but stop for three consecutive months). If menstrual irregularities are not treated, they can lead to adverse effects such as infertility due to difficulties in determining fertile periods (Ernawati Napitupulu et al. 2023) and anemia caused by excessive blood loss, characterized by fatigue, paleness, poor concentration, and other symptoms of anemia (Dinetti et al. 2022).

Irregular menstrual cycles occur due to various physiological and psychological factors. One psychological factor that influences menstrual regularity is stress (Kusniran, 2014). Stress is the body and mind's response to demands or pressures that exceed an individual's ability to adapt (Tambun, Banubara, and Sinaga 2021). Everyone can experience stress with varying intensities. While stress can affect all individuals, it becomes more complex in adolescents. Salsabila, Argani, and Widastuti (2024) explain that stress is divided into three levels: mild, moderate, and severe. Mild stress generally does not cause physiological damage, although it may lead to fatigue and difficulty relaxing. Moderate stress is characterized by symptoms such as stomach pain, muscle tension, sleep disturbances, and the onset of menstrual irregularities. Meanwhile, severe stress can trigger more serious symptoms such as digestive problems, irregular menstrual cycles, and decreased functional capacity.

A study conducted by Dimayanti et al., (2022) analyzing the relationship between stress levels and menstrual cycles in female college students showed that 57% of irregular menstruation cases were caused by stress, although the specific stress levels experienced were not identified. Another study by Fadilah et al., (2022) on high school students in Depok revealed that 47.8% of tenth-grade students experiencing menstrual cycle disorders were affected by severe stress. Although many studies on stress in adolescents have been conducted, to date there has been no specific research examining female students at SMA Negeri 19 Palembang. Therefore, this study is essential to fill that gap.

Based on this background, the present research aims to analyze the relationship between stress levels and menstrual cycle regularity among adolescent girls at SMA Negeri 19 Palembang. This study is important because adolescence is a critical period in both physical and emotional development. Excessive stress in adolescent girls has the potential to disrupt menstrual cycle regularity, which in turn may affect reproductive health in the future. The findings of this study are expected to provide scientific contributions in the field of adolescent health as well as serve as a basis for teachers, parents, and healthcare providers in delivering proper education and support.

This research is based on the hypothesis that stress influences menstrual cycle regularity in adolescent girls. The independent variable is stress level, while the dependent variable is menstrual cycle regularity. The method used is descriptive quantitative with a survey approach. Data were collected through a stress questionnaire and a menstrual cycle observation sheet, then analyzed using linear regression statistical tests to determine the relationship between variables.

## RESEARCH METHODS

This study employed a quantitative design with an analytical approach aimed at analyzing the relationship between stress levels and the regularity of menstrual cycles among adolescent girls. The research variables consisted of the independent variable, stress level, and the dependent variable, menstrual cycle regularity.

The population of this study comprised all tenth- and eleventh-grade female students of SMA Negeri 19 Palembang, totaling 527 students, with 244 from grade X and 283 from grade XI. The sample size was determined using the Isaac & Michael table with a 5% margin of error, resulting in 105 respondents. Sampling was carried out using a purposive sampling technique based on criteria relevant to the research objectives.

The research instrument was a structured questionnaire consisting of two main parts. The first part was the stress level scale, developed based on Maramba (2011). This scale included both favourable and unfavourable items with four response options: Never, Sometimes, Often, and Always. Scores were assigned according to item type to measure mild, moderate, and severe stress levels. The



### Analysis of Menstrual Cycle Categories

This study classified the menstrual cycle variable into four categories: normal, polymenorrhea, oligomenorrhea, and amenorrhea (Kusmiran, 2014). The categorization can be seen in Table 3.

Table 3. Categorization of Menstrual Cycles

No	Menstrual cycle	Score Range	Number of Students	%
1.	Normal	<75	16	15,2%
2.	Polymenorrhea	76-93	72	68,6%
3.	Oligomenorrhea	94-102	15	14,3%
4.	Amenorrhea	>103	2	1,9%
	Total		105	100%

Based on Table 3, there were 16 students (15.2%) with scores < 75 who had a normal menstrual cycle, 72 students (68.6%) with scores in the range of 76–93 who experienced polymenorrhea, 15 students (14.3%) with scores between 94–102 who experienced oligomenorrhea, and 2 students (1.9%) with scores > 103 who experienced amenorrhea. It can be concluded that the majority of students at SMA N 19 Palembang, namely 72 students, experienced polymenorrhea, followed by 16 students with normal cycles, 15 with oligomenorrhea, and 2 with amenorrhea.

### Stress Level Category Analysis

This study classified the stress level variable into three categories: mild, moderate, and severe (Maramis, 2011). The categorization of stress levels is presented in Table 4.

Table 4. Stress Level Categorization

No	Stress Level	Score Range	Number of Students	%
1.	Mild	<116	15	14,3%
2.	Moderate	117-138	75	71,4%
3.	Severe	>139	15	14,3%
	Total		105	100%

Based on Table 4, the distribution of stress levels among students at SMA N 19 Palembang shows that 15 students (14.3%) experienced mild stress with scores <116, 75 students (71.4%) experienced moderate stress with scores ranging from 117–138, and 15 students (14.3%) experienced severe stress with scores >139. It can be concluded that the majority of students in this study experienced moderate stress levels (75 students), while smaller proportions experienced mild (15 students) and severe (15 students) stress.

### Cross-tabulation Between Menstrual Cycle and Stress Levels

Cross-tabulation was used to present the relationship between the menstrual cycle variable and the stress level variable among female students at SMA N 19 Palembang. The results are shown in Table 5.

Table 5. Cross-tabulation of Menstrual Cycle and Stress Levels

Stress Level	Situasi Menstrual						Total			
	Normal		>25 hari		<25 hari		F	%		
Mild	9	64,3%	6	40,0%	6	4%	0	0%	15	100%
Moderate	6	8,6%	39	73,3%	13	17,3%	1	1,3%	75	100%
Severe	1	6,7%	11	73,3%	2	13,3%	1	6,7%	15	100%
Total	16	15,2%	72	68,6%	13	14,3%	2	1,9%	105	100%

Table 5 shows that students with mild stress included 9 students (60.0%) with normal menstrual cycles and 6 students (40.0%) with polymenorrhea. Among students with moderate stress, 6 students (8.0%) had normal cycles, 55 students (73.3%) experienced polymenorrhea, 13 students (17.3%) experienced oligomenorrhea, and 1 student (1.3%) experienced amenorrhea. For students with severe stress, 1 student (6.7%) had a normal cycle, 11 students (73.3%) had polymenorrhea, 2 students (13.3%) had oligomenorrhea, and 1 student (6.7%) had amenorrhea. It can be concluded that most students with moderate or severe stress experienced irregular menstrual cycles, particularly polymenorrhea.

### Hypothesis Testing

According to Chin (1998), R-square values are categorized as strong if >0.67, moderate if >0.33 but <0.67, and weak if >0.19 but <0.33.

Table 6. R-square Test

Variable	R	R Square	p-value	Remark
Menstrual Cycle (Y) and Stress Level (X)	0.428	0.183	0.000	Highly Significant

Based on Table 6, the simple linear regression analysis shows a correlation coefficient (R) of 0.428, indicating a positive relationship between stress level and menstrual cycle. This correlation falls into the moderate category. The coefficient of determination (R Square) is 0.183, which means that stress level contributes 18.3% to menstrual cycle variation, while the remaining percentage is influenced by other factors not examined in this study. The significance value ( $p = 0.000 < 0.01$ ) indicates a highly significant result. Thus, stress levels can be considered a significant predictor of menstrual cycle regularity, and the research hypothesis is accepted: there is a highly significant relationship between stress level and menstrual cycle among female students at SMA N 19 Palembang.

### DISCUSSION

The findings indicate a positive relationship between stress levels and menstrual cycle patterns among 105 female students at SMA N 19 Palembang. This relationship shows that higher stress levels are associated with increased

menstrual cycle disorders. In other words, students experiencing high stress are more likely to suffer from polymenorrhea, oligomenorrhea, or amenorrhea, whereas those with mild stress tend to have normal cycles. These findings answer the research question regarding the influence of stress on menstrual cycle regularity.

This study is in line with previous literature Fitri, Sofanita, and Octaria (2024), which stated that stress levels are a key factor influencing the menstrual cycle. Adolescents who can manage stress through relaxation, exercise, maintaining a balanced diet, or counseling tend to experience fewer menstrual disorders (Maedy, Permatasari, and Sugabri 2022). The results also align with Pransiska and Hidayah (2024) in SMAN 3 Sampit and Fadila et al., (2024) in SMA N 4 Tuban, both of which reported a significant positive relationship between stress and menstrual cycle disorders.

Descriptive analysis revealed that most students (68.6%) experienced polymenorrhea, while 75.4% reported moderate stress levels. This highlights that moderate to high stress is a dominant risk factor for menstrual disorders. Simple linear regression analysis showed a correlation coefficient of  $R = 0.428$  (moderate category) with a significance value of  $P = 0.000$  ( $<0.01$ ), supporting the conclusion of a significant positive relationship. These findings are consistent with Hartini et al. (2025) who argued that lower stress levels are found among students with strong emotional regulation. Similarly, Lesmana & Febryan (2022) emphasized that higher self-regulation reduces stress levels. Thus, effective self-regulation enables individuals to cope with psychological pressure, positively impacting menstrual cycle regularity. Furthermore, Alfah et al., (2024) suggested implementing emotion regulation training based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT), proven effective in enhancing emotional management and reducing anxiety among adolescents, which in turn may prevent stress-related menstrual disorders.

These results are clinically and educationally significant, as stress monitoring and management among adolescent girls may serve as preventive strategies for menstrual disturbances. Consistently, Yuni and Wilani (2025) stressed the importance of integrated interventions combining psychological skills and environmental support to manage adolescent stress. Additionally, Murnitama et al., (2023) proposed the application of expressive art therapy to reduce stress and anxiety in adolescent girls. The study also underscores the importance of environmental support, academic adjustments, as well as healthy physical and recreational activities to promote adolescent well-being.

The limitations of this study include a relatively small sample size limited to one school and the exclusion of other factors that may influence the menstrual cycle, such as body weight, diet, physical activity, or endocrine disorders. Therefore, future research is recommended to include a larger population, adopt a longitudinal approach, and consider additional variables to strengthen the findings. Overall, this study confirms that stress levels play a significant role in menstrual cycle regularity. The results are consistent

with previous literature, providing a strong basis for adolescent health interventions and further research.

## CONCLUSION

Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant positive relationship between stress levels and menstrual cycle among adolescent female students at SMA N 19 Palembang. The higher the level of stress experienced, the greater the likelihood of menstrual cycle disorders such as polymenorrhea, oligomenorrhea, or amenorrhea.

These findings highlight the importance of stress management in adolescent girls as a key factor in maintaining regular menstrual cycles. This study is relevant for educators, health practitioners, and parents, as it emphasizes the need to monitor stress and apply effective stress management strategies, including physical activity, relaxation, a balanced diet, and psychosocial support.


In addition, the results contribute new insights by reaffirming previous findings within the local context of SMA N 19 Palembang, thereby strengthening the scientific evidence on the impact of stress on adolescent reproductive health. Thus, this study not only deepens the understanding of the relationship between stress and the menstrual cycle but also opens opportunities for further research, particularly by considering other factors that may affect menstrual cycle regularity, such as body weight, physical activity, and hormonal imbalances.

## REFERENCES

- Alfah, Nursita, Lia Mawarsari Boediman, Nursita Alfah Program, Studi Magister, Psikologi Profesi, and Fakultas Psikologi. 2024. "Emotion Regulation Training Based on Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Anxiety Levels in Adolescent Pelatihan Regulasi Emosi Berbasis Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja." Desember 13(4):618-24. doi:10.30872/pukostuda.v13i4.
- Albin, Iskandar, and Melina Handayani. 2023. "Perdarahan Uterus Abnormal." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh* 2(6).
- Amalia, Imy Nurul, Johan Budhiana, and Wajid Sanjaya. 2022. "Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Wacana Kesehatan* 8(1):24. doi:10.52832/jwk.v8i1.528.
- Damuyanti, Dian, Ega Adelinge Trisus, Erna Yuniati, Sefel Lydia Ingrid, and Tirolyn Parjaitan Fakultas Keperawatan. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 18. doi:https://doi.org/10.24853/jk.v18i2.112-119.

- Dimeli, Anggun, Dena Maryani, Yetti Purnama, and Kurria Dewiani. 2022. "Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu." *Jurnal Surya Medika*. doi:10.33084/jsm.vvixi.xxx.
- Emawati Napitupuku, Iyos Sari Sembiring, Titi Suherni, Elia Elia, and Ricky Andrian. 2023. "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Infertilitas Primer Pada Pasangan Usia Subur Di Puskesmas Pegajahan Kec. Pegajahan Kab. Serdang Bedagai Tahun 2023." *Jurnal Ventilator* 1(3):158–72. doi:10.30686/ventilator.vvix.652.
- Fadhya Hayya, Rosa, Ratna Wulandari, and Retno Sugesti. 2023. "Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di PMB N Jogyakarta." *Jurnal Riset Ilmiah* 2(4). <https://ejournal.nusantara2global.ac.id/index.php/ventrif/article/download/751/157>.
- Fadla, Risa Nur, Su'Udi, Tibk Sumiatin, and Wahyu Triningih. 2024. "STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 4 TURAN." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(8). <https://jurnal-mandracendekia.com/jkmc>.
- Fadilah, Restunisa Tita, Andi Mayasari Usman, and Retno Widowati. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 2(2):58–69. doi:10.33024/mahesa.v2i2.5907.
- Fauziah, Fauziah, Yadi Putra, and Burrahul Muaznah. 2023. "Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar." 1(2):198–208. doi:10.55604/anesa.v1i2.578.
- Fibri, Syaria, Nur Intania Sofiarita, and Yessi Crosita Octaria. 2024. "Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Di Indonesia." *Amerta Nutrition* 8(2SP):94–04. doi:10.20473/amrt.v8i2SP.2024.94-104.
- Hartini, Sri, Camellian F, Cheryl Xesona, Angel Kitaroe, Meganati Ginting, Rina Mirza, and Lodana Ayu. 2023. "Emotion Regulation as the Key to Coping with Work Stress in Working Students." *Psikostuda Jurnal Psikologi* 14(2):206–12. doi:10.30872/psikostuda.v14i2.
- Husna, Asmaul, Nurul Rahmi, Faradilla Softri, Fauziah Andika, Naga Desa, Tibang Kota, Banda Aceh, Program Studi, D-III Kebidanan, Ilmu Kesehatan, Ubiudiyah Indonesia, Jl Alue, D-IV Kebidanan, Program Studi S1, and Kesehatan Masyarakat. 2022. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Kampung Kampung Pukat Kecamatan Pide Kabupaten Pide Analysis Of Factors Affecting The Event Of Premenstrual Syndrome In Adolescent Women In Kampung Kampung Pukat, Pide District, Pide Regency. Vol. 8.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Leimana, Teguh, and Febryan. 2022. "Self-Regulation as a Response to Stress in Students during a Pandemic." 11(2):219–29. doi:10.30872/psikostuda.
- Maedy, Farrah Salsabila, Tria Astika Indah Pematassar, and Sugatmi Sugatmi. 2022. "Hubungan Status Gizi Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Indonesia." *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MUNF)* 3(1):1. doi:10.24853/mjnf.3.1.1-10.
- Maramis, W.F. (2011). *Cetakan ilmu kedokteran jwa*. Airlangga University Press.
- Murnitama, Rahmi, Siti Umbayutari, Fakultas Psikologi, and Universitas Ahmad Dahlan. 2023. "The Effectiveness of Expressive Art Therapy in Reducing Anxiety in Young Women in Islamic Boarding Schools Efektivitas Expressive Art Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren." *Psikostudia Jurnal Psikologi* 11(2):221–25. doi:10.30872/psikostuda.v11i2.
- Priansiska, Norwiyana, and Alina Hidayah. 2024. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 3 SAMPTI." *Journal of Public Health Sciences* 13(2):223–30. <https://jurnal.ita.ac.id/index.php/kesmas>.
- Salsabila, Anandya, Diah Argawati, and Susanti Widustuti. 2024. "Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyenyak Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 4(4):1344–52. doi:10.33024/mahesa.v4i4.14135.
- Sutriawati, and Andi Sri Hastuti Handayani Usman. 2023. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Tidak Teratur." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(3).
- Tambun, Mastaida, Zukarnaen Burubora, and Martaulina Sinaga. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK N 8 Padang Bulan Tahun 2021." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 7(2).
- Yuni, I. Gusti Ayu Setia Maha, and Ni Made Ai Wilani. 2025. "Intervention in Academic Stress in Adolescents."

## 25. Lampiran 25. Formulir kelayakan Jilid Karya Akhir

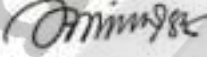
	<b>FORMULIR KELAYAKAN JILID KARYA AKHIR FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA</b>	Nomor Dok :	FRM/DA/00002
		Nomor Revisi :	00
		Tgl. Berlaku :	1 November 2024
		Standar Mutu :	4

Nama : Yunia Tabita Parba  
 NIM : 211810064  
 Program Studi : Psikologi  
 Judul Karya Akhir : Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi  
 Pada Remaja Putri Sowi SMA N 19 Palembang

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,

  
 (Dr. Iryah MA)

Palembang, 12 September 2025  
 Menyetujui  
 Pembimbing,

  
 (Dr. Iryah MA)

## 26. Lampiran 26.Data Siswi SMA N 19 Palembang

**REKAP JUMLAH SISWA KELAS X, XI, XII  
BULAN APRIL TAHUN 2025**

KELAS	LK	PR	JUMLAH
X-1	12	22	34
X-2	15	19	34
X-3	17	18	35
X-4	12	22	34
X-5	15	19	34
X-6	14	19	33
X-7	15	19	34
X-8	15	18	33
X-9	13	19	32
X-10	10	22	32
X-11	11	24	35
X-12	12	23	35
<b>JUMLAH X</b>	<b>161</b>	<b>244</b>	<b>405</b>

KELAS	LK	PR	JUMLAH
XI-1	21	19	40
XI-2	13	26	39
XI-3	5	27	32
XI-4	9	27	36
XI-5	4	31	35
XI-6	18	16	34
XI-7	19	15	34
XI-8	9	27	36
XI-9	12	26	38
XI-10	17	19	36
XI-11	14	23	37
XI-12	22	11	33
XI-13	20	16	36
<b>JUMLAH XI</b>	<b>183</b>	<b>283</b>	<b>466</b>

KELAS	LK	PR	JUMLAH
XII-1	13	22	35
XII-2	17	19	36
XII-3	16	19	35
XII-4	13	26	39
XII-5	24	14	38
XII-6	23	17	40
XII-7	23	16	39
XII-8	28	10	38
XII-9	25	10	35
XII-10	25	14	39
XII-11	12	24	36
XII-12	9	27	36
XII-13	7	30	37
<b>JUMLAH XII</b>	<b>235</b>	<b>248</b>	<b>483</b>

**TOTAL ALL**      579      775      1354

**MUTASI SISWA  
SELAMA BULAN APRIL 2025****MUTASI SISWA MASUK**

NIS	NAMA	L/P	KLS	TGL

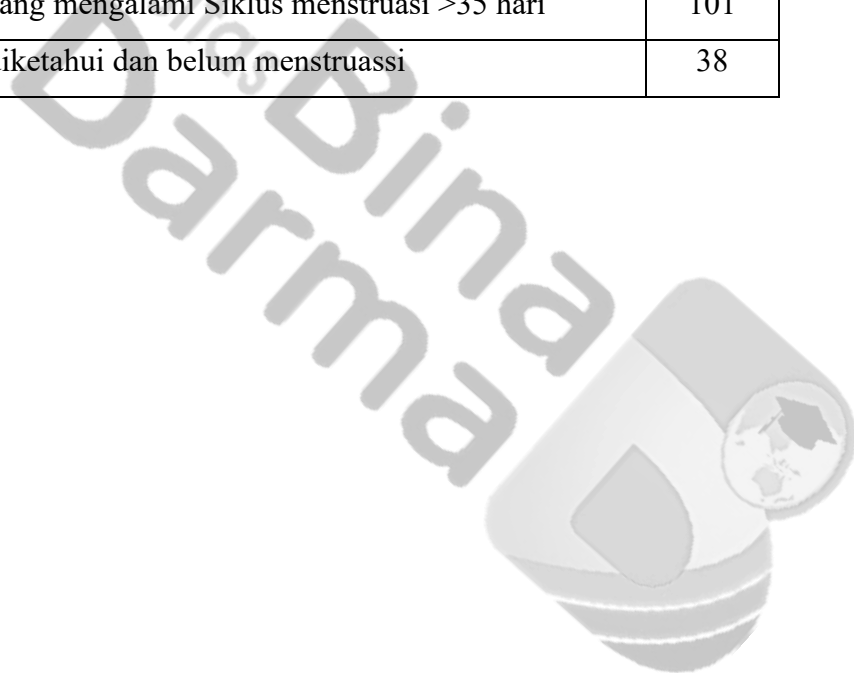
**MUTASI SISWA KELUAR**

NIS	NAMA	L/P	KLS	TGL
8352	GHOVANY LAFIARDIA	L	XI-12	21/04/2025

30 April 2025  
Sub Bagian Kesiswaan,

Dessy Fitriani, S.Kom.  
NIP. 1978121120140730003

No	Data	Jumlah
1.	Jumlah siswi Perempuan	527
2.	Siswi belum menstruasi	13
3.	Siswi sudah menstruasi	514
4.	Siswi yang mengalami Siklus menstruasi >21 - <35 hari	278
5.	Siswi yang mengalami Siklus menstruasi <21 hari	110
6.	Siswi yang mengalami Siklus menstruasi >35 hari	101
7.	Tidak diketahui dan belum menstruasi	38



## 27. Lampiran 27. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi pengambilan data siswi



Dokumentasi Observasi



Dokumentasi Wawancara



Dokumentasi Pengambilan angket awal



Dokumentasi Try Out



Dokumentasi Penelitian

