

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Penelitian ini terkait dengan hubungan tingkat kecemasan remaja putri dengan perubahan siklus menstruasi yang telah dilaksanakan di SMK YPIB Tumijajar pada hari Senin tanggal 11 Desember 2023. SMK YPIB Tumijajar adalah sebuah lembaga sekolah SMK swasta yang berlokasi di Jl. Jend. Sudirman, desa Murnijaya, Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat. SMK swasta ini didirikan pertama kali pada tahun 2011, tepatnya tanggal 14 Januari 2011 dengan SK Pendirian: 238/YPIB/SK-PEND.01/I/200. Pada saat ini SMK YPIB Tumijajar mengimplementasikan panduan kurikulum belajar K13 revisi dengan kompetensi keahlian adalah Asisten Farmasi Klinis dan Komunitas dan Asisten Keperawatan dengan jam belajar sehari penuh selama 5 hari.

SMK YPIB Tumijajar dengan luas lahan 3300meter persegi, memiliki sarana dan prasarana yang memadai, yang diantaranya terdapat ruang kelas, ruang laboratorium Farmasi Klinis dan Asisten Keperawatan dilengkapi dengan AC (air conditioner), perpustakaan, laboratorium komputer, 2 sanitasi siswa, dan lapangan voli. SMK YPIB Tumijajar juga memiliki tenaga pengajar yang berkualitas dan berpengalaman dibidangnya serta mampu membimbing dan mendidik siswi dengan baik. Sekolah ini

juga memiliki ruang kelas sebanyak 4 dengan total jumlah siswa keseluruhan yaitu 88 siswa. Sekolah ini memiliki visi yaitu menghasilkan lulusan yang kompeten, takwa dan berkarakter tangguh, dengan misi mempersiapkan siswa berkarakter tangguh melalui bimbingan karir, kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler pramuka agar mampu berkompetensi dan mampu mengembangkan diri dengan menerapkan pembelajaran yang berkualitas yang didasarkan pada ahlak mulia dan budi pekerti luhur.

Dalam upaya meningkatkan mutu kualitas pendidikan, SMK YPIB Tumijajar juga secara rutin menyelenggarakan kegiatan pelatihan dan pengembangan bagi para tenaga pendidik, serta menyelenggarakan berbagai acara yang melibatkan seluruh siswa dan orang tua dalam kegiatan pembelajaran. Namun, sekolah ini belum memiliki sarana UKS yang memadai yang dijadikan satu ruangan dengan laboratorium Asisten Keperawatan sehingga program kesehatan sekolah hanya memberikan himbauan saja,

2. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswi remaja putri SMK YPIB Tumijajar dengan usia 15-18 tahun yang berjumlah 75 responden dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusinya yaitu remaja putri yang bersedia menjadi responden dan datang di sekolah SMK YPIB Tumijajar. Penelitian berlangsung di SMK YPIB Tumijajar

dan waktu mengisi selama 30 menit .Karakteristik responden disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Umur Di SMK YPIB Tumijajar.

TK_USIA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	REMAJA TENGAH	21	28,0	28,0	28,0
	REMAJA AKHIR	54	72,0	72,0	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

Berdasarkan pada tabel 4.1 menguraikan data tentang karakteristik responden berdasarkan umur remaja putri di SMK YPIB Tumijajar dapat diketahui sebagian besar responden merupakan remaja penuh dengan rentang umur 16-18 tahun sebanyak 54 responden (72,00 %) dan sebagian kecil berumur 14-15 tahun sebanyak 21 responden (28,00 %).

b. Gambaran Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Tabel 4.2

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi Di SMK YPIB Tumijajar.

KAT_SIKLUSMENSTRUASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	AMENORE	1	1,3	1,3	1,3
	POLIMENOREA	1	1,3	1,3	2,7
	NORMAL	53	70,7	70,7	73,3
	OLIGOMENOREA	20	26,7	26,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

Berdasarkan pada tabel 4.2 menguraikan data tentang karakteristik responden berdasarkan karakteristik remaja putri di SMK YPIB Tumijajar dapat diketahui sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal atau teratur sebanyak 53 responden (70,67%). Dan siklus menstruasi tidak teratur yaitu oligomenore sebanyak 20 responden (26,67%), polimenore sebanyak 1 responden(1,33%) dan amenore sebanyak 1 responden(1,33%).

c. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri

Tabel 4.3

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Di SMK YPIB Tumijajar.

TK_KECEMASAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RINGAN	2	2,7	2,7	2,7
	SEDANG	5	6,7	6,7	9,3
	BERAT	39	52,0	52,0	61,3
	SANGAT BERAT	29	38,7	38,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil pada tabel 4.3 diatas dapat diuraikan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan dari hasil tabulasi diatas dapat dijelaskan yaitu sebagian besar tingkat kecemasan remaja putri di SMK YPIB Tumijajar merupakan tingkat kecemasan berat sebanyak 39 responden (52,00%). Kecemasan sangat berat sebanyak 29 responden (38,67%). Kecemasan sedang sebanyak 5 responden (6,67%). Dan sebagian kecil merupakan tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 reponden(2,67%).

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hipotesis penelitian yaitu apakah terdapat pengaruh antara tingkat kecemasan terhadap perubahan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK YPIB Tumijajar. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 4.4
Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi Di SMK YPIB Tumijajar.

KAT_KECE MASAN	AMEN ORE		KAT_SIKLUSMENSTRUASI						TOTAL	PValue 0,152
			POLIME NOREA		NORMAL		OLIGOMEN OREA			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
RINGAN	0	0,0 %	0	0,0%	2	2,7%	0	0,0%	2	2,7%
SEDANG	0	0,0 %	0	0,0%	4	5,3%	1	1,3%	5	6,7%
BERAT	1	1,3 %	0	0,0%	29	38,7 %	9	12,0%	39	52,0%
SANGAT BERAT	0	0,0 %	1	1,3%	18	24,0 %	10	13,3%	29	38,7%
Total	1	1,3 %	1	1,3%	53	70,7 %	20	26,7%	75	100,0 %

Sumber: Lampiran 8 yang diolah

Tabel 4.4 diatas menunjukkan hasil analisis terbanyak antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi teratur diperoleh kecemasan ringan terbanyak adalah siklus menstruasi teratur(normal) sebesar 2 remaja putri(2, 7%),kecemasan sedang terbanyak adalah siklus menstruasi teratur(normal) sebesar 4 remaja putri (5,3%),serta kecemasan berat terbanyak adalah siklus menstruasi teratur(normal) sebesar 29 remaja putri(38, 7%)dan kecemasan sangat berat terbanyak adalah siklus menstruasi teratur(normal) sebesar 18 remaja putri(24,0%). Selanjutnya data tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis uji spearman dan diolah menggunakan progam statistik computer SPSS version 25.0. hasil analisis spearman tingkat keyakinan 95%, $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil perhitungan yang menggunakan rumus uji spearman rank digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen berskala ordinal. Taraf signifikansi yang digunakan pada uji korelasi spearman 0.05 yang artinya jika $\rho < \alpha = 0,05$ maka hipotesa diterima, jika $\rho > \alpha = 0,05$ berarti hipotesa di tolak. Sesuai dengan judul penelitian yang meneliti “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK YPIB Tumijajar Tahun 2023” Maka didapatkan angka $\rho = 0,167$, sehingga jika $\rho > \alpha = 0,05$ berarti hipotesa di tolak, maka dapat disimpulkan bahwa: berdasarkan hasil uji statistik spearman rank diperoleh nilai p-value = 0,152. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak, hasil ini menunjukkan bahwa $p > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK YPIB Tumijajar Tahun 2023.

B. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur remaja putri di SMK YPIB Tumijajar dapat diketahui sebagian besar responden merupakan remaja penuh dengan rentang umur 16-18 tahun sebanyak 54 responden (72,00 %) dan sebagian kecil berumur 12-15 tahun sebanyak 21 responden (28,00 %).

Terdapat 3 fase pada masa remaja berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya yaitu masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Pengertian ini kemudian tergabung dalam *terminology* kaum muda (*Young People*) yang meliputi usia 10-24 tahun. (Kusmiran, 2016). Dalam karakteristik responden berdasarkan usia, remaja putri di SMK YPIB Tumijajar termasuk dalam kategori usia remaja tengah (*middle Adolescence*) yang

mempunyai ciri-ciri psikologis yaitu: memerlukan kawan, mulai muncul rasa bangga terhadap diri sendiri , sedang dalam keadaan gelisah dan ketidaktahuan karena bentrok yang berlangsung dalam diri memulai kemauan yang kuat untuk melakukan sesuatu kegiatan baru dan memiliki semangat untuk berpetualang ke kawasan yang lebih jauh (Murti ,2016). Dan kategori usia remaja akhir dengan ciri-ciri yaitu pada fisik dan kejiwaan sudah tidak labil, kemampuan berpikir praktis semakin meningkat, memiliki kemampuan memecahkan masalah, dan memiliki kestabilan emosi.(Kusmiran 2016)

Dapat disimpulkan sebagian besar remaja putri di SMK YPIB Tumijajar remaja akhir dengan rentang umur 16-18 tahun sebanyak 50 responden (70,67 %).

b. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan Analisa data penelitian tersebut dapat diketahui dari 75 responden remaja putri SMK YPIB Tumijajar didapatkan data bahwa sebagian besar tingkat kecemasan remaja putri di SMK YPIB Tumijajar merupakan tingkat kecemasan berat sebanyak 39 responden atau sebesar 52,0%. Kecemasan sangat berat sebanyak 29 responden (38,7%). Kecemasan sedang sebanyak 5 responden (6,7%). Dan sebagian kecil merupakan tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 reponden (2,7%).

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa. Selama periode ini remaja banyak mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Individu dikatakan sudah memasuki masa remaja antara usia 15 atau 16 dan berakhir pada usia 18

tahun. Pada remaja putri SMK YPIB Tumijajar dari 75 responden sebagian besar berada pada rentang usia 16-18 tahun yaitu pada masa remaja akhir(Kusmiran,2016). Dari masalah-masalah psikologis yang dialami remaja, kecemasan merupakan salah satu psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja. Proses perubahan kejiwaan pada remaja berlangsung lebih lambat dibandingkan dengan perubahan fisik seperti perubahan emosi sehingga remaja menjadi sensitif (mudah menangis,tertawa,cemas,danfrustasi)(Kusmiran,2016).

Tingkat kecemasan dibagi dalam 4 tingkatan,setiap tingkatan memiliki karakteristik dalam resepsi yang berbeda tergantung kemampuan individu yang ada dari dalam dan luarnya maupun dari lingkungannya,tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan ,kecemasan sedang,kecemasan berat dan sangat berat. (Ifdil ,2016)

Menurut Notoatmodjo dalam Yuliana (2017), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera. Menurut Prasetyo (dalam Maspriyadi 2019) pengetahuan adalah segala sesuatu yang ada di kepala kita, kita dapat mengetahui sesuatu berdasarkan pengalaman yang kita miliki. Menurut Pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Pengetahuan siswi tentang menstruasi dipengaruhi oleh pengalaman

menstruasinya. Semakin lama jarak menarchenya maka semakin banyak pengalaman menstruasi yang didapatkan sehingga pengetahuan siswi tentang menstruasi akan bertambah banyak dan akan berpengaruh terhadap kecemasan yang dirasakan. Kecemasan adalah respon psikologis terhadap stres yang mengandung komponen fisiologis dan psikologis, perasaan takut atau tidak tenang yang tidak diketahui sebabnya. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik maupun psikologik seperti harga diri, gambaran diri atau identitas diri (Nurwulan, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Agung Sulistiyo,dkk dalam jurnal yang berjudul “Persepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal” bahwa upaya remaja untuk menghilangkan rasa cemas membutuhkan usaha yang sangat besar. Dalam proses mengenali diri sendiri, mereka juga dihadapkan pada kondisi memahami orang lain dan lingkungan sekitar. Beberapa remaja mampu secara individu untuk mengurangi dan menghilangkan rasa cemas dengan cepat. Sedangkan sebagian lain membutuhkan bantuan orang disekitar, bahkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Peran serta lingkungan serta rekan sebaya diperlukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Beberapa remaja terbantu dengan upaya sebagian lagi merasa masih membutuhkan kerja keras untuk bersedia bercerita dan berbagi dengan orang-orang disekitar. Mereka

beranggapan jika cerita yang disampaikan akan mendapatkan stigma negatif dari orang lain (Agung et. all,2023).

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa remaja rentan mengalami kecemasan karena proses perubahan psikologis pada remaja lebih lambat daripada perubahan fisik sehingga ditemukan sebagian besar remaja putri SMK YPIB tumijajar yang menjadi responden dalam penelitian ini mempunyai tingkat kecemasan berat serta peneliti berpendapat, bahwa remaja semakin bertambahnya usia mekanisme koping akan kecemasan semakin baik karena banyaknya pengetahuan yang dimiliki dan penggunaan sosial media yang positif sehingga lebih dapat mengelola emosinya sehingga ditemukan sebagian besar remaja putri SMK YPIB tumijajar yang menjadi responden dalam penelitian ini mempunyai rentang usia masa remaja akhir(16-18 tahun).

c. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya (Munir et al., 2019). Rata-rata siklus menstruasi yang normal pada perempuan yaitu 21-35 hari dengan lama menstruasi antara 3-7 hari. Dikatakan abnormal jika siklus menstruasi yang dialami Wanita < 21 hari atau > 40 hari(Sinaga et al, 2017). Siklus menstruasi tidak teratur apabila siklus menstruasi yang terjadi diluar keadaan normal atau dengan kata lain tidak berada pada interval pola menstruasi dengan rentan kurang dari 21 hari (*polimensoriea*), lebih dari 35 hari (*oligomenoriea*)serta rentan selama 90 hari lebih tidak menstruasi (*amenorea*)(Wahyuningrum,2016).

Berdasarkan analisa data pada penelitian ini dari 75 responden di SMK YPIB Tumijajar dapat diketahui sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal atau teratur sebanyak 53 responden atau sebesar 70,67%. Dan siklus menstruasi tidak teratur yaitu oligomenore sebanyak 20 responden atau sebesar 26,67%, polimenore sebanyak 1 responden(1,33%) dan amenore sebanyak 1 responden(1,33%).

Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal atau teratur sebanyak 53 responden (70,67%) sehingga dapat disimpulkan sebagian besar remaja putri SMK YPIB Tumijajar tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.

2. Analisa Bivariat

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar remaja putri mengalami siklus menstruasi normal(teratur) dapat dilihat dari 75 responden yang mengalami siklus normal adalah 53 responden atau sebesar 70,7 %. Dan pada tabulasi silang tingkat kecemasan dan gangguan siklus menstruasi didapatkan bahwa 39(52,0%) remaja putri yang mengalami kecemasan berat, mengalami siklus menstruasi yang normal. Data dalam hasil perhitungan uji spearman nilai $\rho = 0,162$ yang artinya $\rho > 0,005$ atau hipotesis awal ditolak. artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK YPIB Tumijajar Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silalahi (2021) yang terdapat dalam Jurnal Kesehatan Mercusuar berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir” Berdasarkan hasil tabulasi silang tingkat kecemasan dan siklus menstruasi, didapatkan bahwa 12(57.1%) mahasiswi semester akhir yang mengalami kecemasan sangat berat, mengalami siklus menstruasi yang normal. Berdasarkan uji analisis rank spearman, didapatkan nilai $p = 0.098$, $p > \alpha$, berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan

siklus menstruasi pada mahasiswa semester akhir. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lufthi & Yaunin(2020) dalam jurnal menyatakan bahwa tingkat kecemasan tidak berhubungan dengan siklus menstruasi.

Peneliti tersebut berpendapat bahwa hasil yang berbeda tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor responden. Meskipun responden terkena faktor resiko yang sama, hal tersebut tidak akan menjamin bahwa semua responden akan menunjukkan respon adaptasi dan tingkat kecemasan yang sama. Selain itu, gangguan siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh hormon, aktivitas fisik, stress, diet, dan penyakit metabolik serta penyakit sistem endokrin. Hal ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan dengan siklus menstruasi yang teratur(normal) pada responden.

Pada hasil penelitian, sebagian besar kecemasan berat sebanyak 52 % pada remaja putri di SMK YPIB Tumijajar tahun 2023. Di dalam buku “Bunga Rampai Apa Itu Psikopatologi” oleh Fatmawati,dkk(2019) dalam mendefinisikan kecemasan, Freud (dalam Feist&Feist,2014) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yangmemperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Freud melihat kecemasan sebagai bagian penting dari sistem kepribadian, hal yang merupakan suatu landasan dan pusat dari perkembangan perilaku neurosis dan psikosis. Freud mengatakan bahwa prototipe dari semua kecemasan adalah trauma masa lahir(Fatmawati Fadli,dkk:2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian Jamalia Husein(2021) dengan judul “Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas X di SMAN 3 Kota Ternate” dari Hasil penelitian yang di uji secara statistik dengan uji Chi Square diperoleh ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan p value=0,050 dan Aktivitas Fisik dengan p value = 0,000 terhadap siklus menstruasi, sedangkan tidak ada hubungan antara

pengaruh stres p value=0,274), dengan siklus menstruasi pada siswi kelas X di SMA Negeri 3 Kota Ternate.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ika Savitri N.Mahmudah(2022) dengan judul skripsi “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA N 9 Semarang” bahwa sebagian besar siklus menstruasi yang terjadi yaitu normal sebanyak 55 siswi(91,7 %),Sebagian kecilnya Polimenore 3 siswi(5,0 %),Oligomenore dan Amenore masing-masing 1 siswi(1,7%). Menurut Menurut (Nida and Sari,2016) dalam Murti Ani,et all (2022) mengatakan ada beberapa faktor penyebab gangguan siklus menstruasi antara lain :gangguan fungsi hormon, stress, kelainan sistemik, kelenjar gondok, dan ibu menyusui.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya adalah faktor kecemasan. Saat mengalami kecemasan maka akan mengaktivasi pelepasan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dari hipotalamus. CRH akan menghambat sekresi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH), sehingga GnRH tidak dapat menstimulasi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH). FSH dan LH yang tidak terbentuk maka akan mempengaruhi kadar estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron adalah hormon yang berpengaruh dalam mengatur siklus menstruasi. Sehingga, estrogen dan progesteron yang rendah akan mengganggu siklus menstruasi (Imasari, 2017). Hasil penelitian ditemukan kecemasan tidak mempengaruhi siklus menstruasi remaja putri. Perbedaan hasil ini dimungkinkan karena adanya perbedaan jumlah sampel dan karakteristik sampel serta metode penelitian yang digunakan.

Di dalam kuisisioner, peneliti hanya memberikan pertanyaan kepada responden bahwa pada tanggal berapa saja responden mengalami menstruasi pada bulan September, Oktober, dan November. Asumsi peneliti dapat melihat rentang periodik selama 3 bulan, namun perhitungan kurang tepat yang dimaksudkan adalah 3 kali. Menstruasi dikatakan teratur

apabila berjalan tiga kali dengan rentang periodik yang sama setiap bulannya (Nurfadilah *et al.*, 2022). Diharapkan peneliti selanjutnya dapat membenahi kuisioner siklus menstruasi peneliti.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (yudita, yani, &iryani,2017) terdapat 112 mahasiswi Pendidikan Dokter yang berasal dari fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2011 di Sumatera Barat yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Dalam variabel ini hasilnya saling tidak berhubungan karena berdasarkan data yang dikumpulkan ternyata remaja memiliki manajemen coping, terbukti bahwa kuesioner dengan pertanyaan “seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?” dan “seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?” rata-rata responden memilih untuk menjawab sering dan sangat sering, sehingga remaja tersebut mampu untuk mengelola kecemasan yang dirasakan.

Kemudian responden dalam penelitian ini memiliki berbagai kegiatan untuk mengurangi kecemasan dimana pada usia remaja tersebut memanfaatkan waktunya dengan bermain dengan kawannya, berolahraga serta memanfaatkan smartphone untuk mengakses media sosial seperti youtube, Instagram, tiktok dan sebagainya. Hal ini bisa terjadi karena remaja putri mampu beradaptasi dengan tingkat kecemasan yang mereka miliki dan mampu menyelesaikan masalah mereka, dan memiliki adaptasi yang baik karena sebagian besar remaja putri memasuki usia remaja akhir.

Menurut teori Notoatmodjo(2014) bahwa tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dikatakan lebih baik dalam berfikir dan bekerja dihubungkan dengan kecakapan usia seseorang. Seseorang yang lebih dewasa relatif akan dipercaya dibandingkan orang yang belum matang dari aspek usianya dalam kepercayaan masyarakat. Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental sebagai bentuk antisipasi dari ancaman yang dirasakan (Hapsari, 2019:2). Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan

ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Menurut Zakiah Daradjat dalam Annisa (2016) antara lain: Pembelaan, Proyeksi, Identifikasi, Hilang hubungan (*disosiasi*), Represi, dan Substitusi. Menurut Fatmawati Fadli, et al (2019) Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang mengamankan ego karena memberi sinyal bahwa ada bahaya di depan mata. Oleh karena itu, perilaku melindungi diri ini bermanfaat melindungi ego dari rasa sakit akibat kecemasan (Feist & Feist, 2014).

Remaja menggunakan internet secara signifikan terkait dengan stresor dalam kehidupan mereka. Secara khusus, remaja menggunakannya untuk mengelola emosi negatif guna pengurangan stres. Eshchenbeck (2018) menemukan bahwa pengguna media sosial sebagai strategi coping stres meningkat pada kalangan remaja. Semakin menggunakan media sosial maka remaja akan merasa senang dan kebahagiaannya terpenuhi. Sebagian besar pengguna media sosial menggunakan media sosial untuk menonton video, membagikan ulang postingan orang lain, dan membagikan foto. Media sosial menawarkan keadaan dimana penggunaannya dapat memahami dan dipahami, serta koneksi instan dengan ruang publik terasa interaktif dan nyaman.

Hal ini sejalan dengan penelitian Besar Tirto Husodo (2021) yang berjudul “Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang” Hasil analisis hubungan antara kemampuan mengontrol reaksi emosional dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi coping stress menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol reaksi emosi yang baik pada responden yang memiliki pemanfaatan media sosial yang baik sebesar 94 remaja (49,7%). Kemampuan mengontrol reaksi emosi yang buruk pada responden yang memiliki pemanfaatan media sosial yang baik sebesar 128 remaja (65,6%).

Hasil uji chi square antara kemampuan mengontrol reaksi emosional dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi coping stress menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ditunjukkan dengan nilai p

= 0,002, maka dapat disimpulkan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara kemampuan mengontrol reaksi emosional dengan pemanfaatan media sosial sebagai strategi coping stress. Diketahui bahwa manfaat dari penggunaan media sosial antara lain adalah peningkatan kepercayaan diri, merasakan dukungan sosial yang nyata, ruang yang aman untuk melakukan eksperimen identitas, dan meningkatkan peluang untuk mengekspresikan diri sendiri.

Usia remaja putri yang berada pada rentang usia remaja akhir dimana didalam fase remaja akhir perubahan psikologi sudah stabil. Remaja putri mempunyai kecemasan berat adaptasi coping terhadap kecemasan dengan memanfaatkan media sosial baik dan positif, sehingga kecemasan tersebut dapat teralihkan. Hormon kortisol pun menurun mengurangi kemampuan hormon tersebut mempengaruhi LH dan FSH sehingga siklus menstruasi remaja putri tetap berjalan dengan normal.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam proses melakukan penelitian ini, peneliti masih terdapat keterbatasan dalam melakukan penelitian. Adapun keterbatasan penelitian ini menjadi bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian sejenis yang lebih baik, yaitu antara lain:

1. Dalam proses pengisian kuisisioner melalui kuisisioner yang disebarkan responden masih ada yang belum mengetahui tentang siklus menstruasi, sehingga peneliti perlu menjelaskan berulang-ulang.
2. Dalam waktu pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan pendataan selama 2 bulan siklus menstruasi, namun didalam teori yaitu 3 bulan siklus menstruasi sehingga peneliti mengharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan waktu penelitian siklus menstruasi secara tepat.
3. Dalam proses hasil penelitian terkait dengan tidak adanya hubungan tingkat kecemasan dan gangguan siklus menstruasi, peneliti mengalami

kesulitan mencari referensi penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian yang dipublikasikan.