**DAFTAR PUSTAKA**

Ariandi, Y. (2017). Analisis kemampuan pemecahan masalah berdasarkan aktivitas belajar pada model pembelajaran PBL. In PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika (pp. 579-585).

Arina, B. (2019). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Indonesia).

Astuti, F. C. (2018). Pengaruh Acupressure Pada Titik Hegu (Li 4) Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Di Madrasah Aliyah Al Wathoniyyah Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

Azwar, Saifuddin.2017.Metode Penelitian Psikologi.Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Butar, M. B. (2018). Hubungan perilaku asertif dengan kenakalan remaja pada siswa SMP Negeri 6 Kota Tebing Tinggi. School Education Journal PGSD FIP Unimed, 7(4), 525-532.

Darmawan, S. (2019). *Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Program Studi Jurnalistik Angkatan 2015 Uin Raden Fatah* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Fatah Palembang).

Fatmawati, E. (2019). Kecemasan Pemustaka : Salah Satu Penyebab Rendahnya Tingkat Fisik Kunjungan ke Perpustakaan. Media Pustakawan, 26(1), 52–59.

Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia menarche, status gizi, dan siklus menstruasi santri putri. Preventia: The Indonesian Journal of Public Health, 2(2), 58-56.

Hamzah B Uno. 2017 Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis Dibidang Pendidikan. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Khaerudin, M., Warta, J., & Srisulistiowati, D. B. (2020). Manajemen Pengetahuan Salah Sebagai Satu Jalan Dalam Pengembangan Lembaga Pendidikan Unggul Pada Tk Bina Mulia Cibitung. Journal of Informatic and Information Security, 1(2).

Khoiriyah, M., & Atim, S. (2018). Hubungan Antara Pemanfaatan Penggunaan Bantuan Operasional Sekolah Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Min Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang. Arsy: Jurnal Studi Islam, 2(1), 49-63.

63

Kurniantari, R. A. (2019). *Hubungan Persepsi Pasien Terhadap Perilaku Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Kecemasan Pra General Anestesi Di Rsud Dr. Tjitrowardojo Purworejo* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Novita, R. (2018). Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar Surabaya. Amerta Nutrition, 2(2), 172-181.

Nugraha, R. A., Degeng, I. N. S., Hanurawan, F., & Chusniah, T. (2018). Process of Self Regulated Learning an Student’s Strategic Studies Activities in Learning Environment. In International Conference on Education (ICE2) 2018: Education and Innovation in Science in the Digital Era (pp. 747-753).

Nugraha, R.A.,Nyoman Sudana Degeng, I., Fattah Hanurawan and Tutut Chusniah. 2017. “The Effect of Self-Regulated Learning on High School Students’ Self-Efficacy”, International Journal of Development Research, 7, (07),

Nuraini, N., Fitriani, F., & Fadhilah, R. (2018). Hubungan antara aktivitas belajar siswa dan hasil belajar pada mata pelajaran kimia kelas X SMA Negeri 5 Pontianak. Jurnal Ilmiah Ar-Razi, 6(1).30-39

Nursalam (2020). Metodolgi Penelitian Ilmu Keperawatan (P.P. Lestari (ed) ;Edisi 5). Salemba Medika.

Prawirohardjo, S. ( 2017). Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Robi, M. (2017). *Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Melalui Pembelajaran Telaah Yurisprudensi dengan Metode Dialog Socrates pada Materi Klasifikasi Makhluk Hidup Kelas VII SMPN-2 Palangka Raya* (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya).

Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran), 3(1).44-60

Rosvita, N. C., Widajanti, L., & Pangestuti, D. R. (2018). Hubungan tingkat konsumsi kalsium, magnesium, status gizi (IMT/U), dan aktivitas fisik dengan kram perut saat menstruasi primer pada remaja putri (studi di Sekolah Menengah Atas Kesatrian 2 Kota Semarang tahun 2017). Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 6(1), 519-525.

Sari, R.N.2015.Alat Ukur Psikologi.Published In Education

Sekaran, Uma dan Roger Bougie, (2017), Metode Penelitian untuk Bisnis: Pendekatan Pengembangan-Keahlian, Edisi 6, Buku 2, Salemba Empat, Jakarta Selatan

Silaen, S. 2018. Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis. Bogor: IN MEDIA

Solihat, S.,

& Maulani, E. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester VIII Di Universitas. *HEALTHY JOURNAL| Jurnal Ilmiah Kesehatan Ilmu Keperawatan*, *7*(2), 1-9.

Sugiyanto, N. H. K. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.

Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Suprihatiningrum, J. (2018). Strategi pembelajaran teori dan aplikasi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *6*(2), 299-304.

Ayuwanti, I. (2017). Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Matematika Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation di SMK Tuma’ninah Yasin Metro.Sap (Susunan Artikel Pendidikan), 1 (2)

Saputro, H Fazrin .,& Husada, M, (2017). Penurunan tingkat kecemasan anak akibat hospitalisasi dengan penerapan terapi bermain, Jurnal Konseling Indonesia, 3 (1), 9-12.

Ramaimah (2017) Reaksi Kecemasan, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia

**LAMPIRAN**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**Hasil Uji Validitas Instrumen**

| **No.Butir Instrumen** | **Hitung** | **Tabel** | **Signifikansi** | **Keterangan** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 0,780 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 2 | 0,719 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 3 | 0,582 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 4 | 0,492 | 0,325 | 0,002 | Valid |
| 5 | 0,652 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 6 | 0,600 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 7 | 0,614 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 8 | 0,675 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 9 | 0,125 | 0,325 | 0,463 | Tidak Valid |
| 10 | 0,346 | 0,325 | 0,036 | Valid |
| 11 | 0,332 | 0,325 | 0,045 | Valid |
| 12 | 0,612 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 13 | 0,714 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 14 | 0,476 | 0,325 | 0,003 | Valid |
| 15 | 0,528 | 0,325 | 0,001 | Valid |
| 16 | 0,543 | 0,325 | 0,001 | Valid |
| 17 | 0,329 | 0,325 | 0,047 | Valid |
| 18 | -0,246 | 0,325 | 0,142 | Tidak Valid |
| 19 | 0,335 | 0,325 | 0,043 | Valid |
| 20 | 0,570 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 21 | 0,297 | 0,325 | 0,074 | Tidak Valid |
| 22 | 0,514 | 0,325 | 0,001 | Valid |
| 23 | 0,074 | 0,325 | 0,665 | Tidak Valid |
| 24 | 0,425 | 0,325 | 0,009 | Valid |
| 25 | 0,163 | 0,325 | 0,335 | Tidak Valid |
| 26 | 0,568 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 27 | 0,184 | 0,325 | 0,276 | Tidak Valid |
| 28 | 0,317 | 0,325 | 0,056 | Valid |
| 29 | 0,575 | 0,325 | 0,000 | Tidak Valid |
| 30 | 0,542 | 0,325 | 0,001 | Valid |
| 31 | 0,732 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 32 | 0,710 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 33 | 0,107 | 0,325 | 0,530 | Tidak Valid |
| 34 | 0,308 | 0,325 | 0,063 | Tidak Valid |
| 35 | 0,364 | 0,325 | 0,027 | Valid |
| 36 | 0,584 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 37 | 0,605 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 38 | 0,505 | 0,325 | 0,001 | Valid |
| 39 | 0,553 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 40 | 0,645 | 0,325 | 0,000 | Valid |
| 41 | 0,276 | 0,325 | 0,098 | Tidak Valid |
| 42 | 0,296 | 0,325 | 0,075 | Tidak Valid |
| 43 | 0,222 | 0,325 | 0,187 | Tidak Valid |

.

**Tabel 4.3**

**Hasil Uji Realibitas Indikator Item Kuesioner**

|  |  |
| --- | --- |
| **Reliability Statistics** | |
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,928 | 31 |

**Tabel 4.6**

**Hasil Skala psikologis Tingkat Kecemasan**

| **No** | **Resp** | **Skor** | **Kategori** | **No** | **Resp** | **Skor** | **Kategori** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | KTA | 24 | P | 20 | NA | 32 | P |
| 2 | SMH | 20 | P | 21 | AS | 15 | SB |
| 3 | SA | 19 | SB | 22 | RDR | 21 | P |
| 4 | VT | 22 | P | 23 | N | 23 | P |
| 5 | D | 18 | SB | 24 | INB | 21 | P |
| 6 | ADA | 17 | SB | 25 | IS | 21 | P |
| 7 | A | 26 | P | 26 | IM | 20 | P |
| 8 | BAS | 13 | B | 27 | ANJ | 25 | P |
| 9 | AH | 14 | SB | 28 | SK | 25 | P |
| 10 | TG | 19 | SB | 29 | SNF | 29 | P |
| 11 | AMH | 17 | SB | 30 | S | 27 | P |
| 12 | BIK | 16 | SB | 31 | TDS | 22 | P |
| 13 | EWA | 18 | SB | 32 | SM | 25 | P |
| 14 | DR | 26 | P | 33 | AM | 25 | P |
| 15 | KA | 22 | P | 34 | NF | 15 | SB |
| 16 | YKA | 31 | P | 35 | NFI | 24 | P |
| 17 | TRA | 27 | P | 36 | LL | 21 | P |
| 18 | NS | 26 | P | 37 | AD | 17 | SB |
| 19 | TNA | 22 | P |  |  |  |  |

Keterangan:

R = Ringan

S = sedang

B = berat

Hasil dari tabel 4.6 dapat di simpulkan bahwa mahasiswi yang memiliki tingkat kecemasan berat dalam siklus mentruasi yaitu sebanyak 25, 10 orang mahasiswi dengan tingkat kecemasan sedang dalam siklus mentruasi, dan 30 orang mahasiswi ringan . Berikut perhitungan persentase tingkat kecemasan dalam siklus mentruasi pada mahasiswi.

1. Kategori berat

1. Kategori sedang

1. Kategori ringan

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabel 4.8**  **Hasil Skala psikologis Tingkat Aktivitas Belajar** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| **No** | **Resp** | **Skor** | **Kategori** | **No** | **Resp** | **Skor** | **Kategori** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | KTA | 102 | Tinggi | 20 | NA | 103 | Tinggi |
| 2 | SMH | 108 | Tinggi | 21 | AS | 103 | Tinggi |
| 3 | SA | 114 | Tinggi | 22 | RDR | 99 | Tinggi |
| 4 | VT | 99 | Tinggi | 23 | N | 108 | Tinggi |
| 5 | D | 108 | Tinggi | 24 | INB | 107 | Tinggi |
| 6 | ADA | 97 | Tinggi | 25 | IS | 108 | Tinggi |
| 7 | A | 105 | Tinggi | 26 | IM | 97 | Tinggi |
| 8 | BAS | 117 | Tinggi | 27 | ANJ | 116 | Tinggi |
| 9 | AH | 106 | Tinggi | 28 | SK | 117 | Tinggi |
| 10 | TG | 99 | Tinggi | 29 | SNF | 109 | Tinggi |
| 11 | AMH | 106 | Tinggi | 30 | S | 105 | Tinggi |
| 12 | BIK | 107 | Tinggi | 31 | TDS | 89 | Tinggi |
| 13 | EWA | 106 | Tinggi | 32 | SM | 84 | Tinggi |
| 14 | DR | 100 | Tinggi | 33 | AM | 83 | Tinggi |
| 15 | KA | 117 | Tinggi | 34 | NF | 49 | Rendah |
| 16 | YKA | 101 | Tinggi | 35 | NFI | 80 | Sedang |
| 17 | TRA | 103 | Tinggi | 36 | LL | 74 | Sedang |
| 18 | NS | 105 | Tinggi | 37 | AD | 71 | Tinggi |
| 19 | TNA | 100 | Tinggi |  |  |  |  |

Keterangan :

T = tinggi

S = sedang

R = rendah

Hasil dari tabel 4.8 dapat di simpulkan bahwa mahasiswi yang memiliki tingkat aktivitas belajar terdapat 2 orang mahasiswi dengan kategori tinggi, 5 orang mahasiswi dengan kategori sedang, dan 30 orang mahasiswi dengan kategori rendah. Berikut perhitungan persentase tingkat aktivitas belajar pada mahasiswi.

1. Kategori tinggi

1. Kategori sedang

1. Kategori rendah

Berdasarkan hasil skala psikologis yang diberikan kepada responden penelitian ini tingkat kecemasan pada mahasiswi dalam siklus menstruasi tergolong cukup tinggi, mahasiswi merasa gelisah dan takut ketika menghadapi siklus menstruasi disebabkan karena terjadinya perubahan yang dialami baik secara fisik maupun hormonal yang mampu menyebabkan kegiatan aktivitas terganggu dan timbulnya rasa cemas yang dipengaruhi oleh ketidaksiapan mental dan kurangnya pengetahuan akan menstruasi. Hal ini ditunjukan dengan hasil penelitian yaitu terdapat 2 atau 5,40% orang mahasiswi dengan tingkat kecemasan Tinggi, 10 atau 27,03% orang mahasiswi dengan tingkat kecemasan sedang, dan 25 atau 67,56% orang mahasiswi dengan tingkat kecemasan ringan.

Diagram 4.1 Persentase Tingkat Kecemasan Mahasiswi

Sedangkan, tingkat aktivitas belajar mahasiswi terdapat 2 atau 5,40% orang mahasiswi dengan tingkat aktivitas belajar rendah, 5 atau 13,52% orang mahasiswi dengan tingkat aktivitas belajar sedang, dan 30 atau 81,08% orang mahasiswi dengan tingkat aktivitas belajar tinggi.

Diagram 4.2 Persentase Tingkat Aktivitas Belajar Mahasiswi

**Tabel 4.12**

**Distribusi Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Aktivitas Belajar**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | tinngkat\_kecemasan | | | | | | Total | |
| Ringan | | sedang | | Berat | |
| N | % | N | % | N | % | N | % |
| aktivitas\_belaj ar | tinggi |  | 67,56% | 8 | 27,03% | 2 | 5,40% | 30 | 81,08% |
| sedang | 5 | 13,51% | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 13,52% |
| rendah | 0 | 0 | 2 | 5,4% | 0 | 0 | 2 | 5,4% |
| Total | | 25 | 67,58 | 10 | 27,03 | 2 | 5,40% | 37 | 100% |

Bedasarkan tabel 4.12 didapatkan bahwa responden yang memiliki aktivitas belajar dalam kategori tinggi dengan tingkat kecemasan dalam kategori berat sebanyak 2 (5,40%) mahasiswi, responden yang memiliki aktivitas belajar dalam kategori sedang dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 (27,027%) mahasiswi, responden yang memiliki aktivitas belajar dalam kategori rendah dengan tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 10 (27,027%) mahasiswi, responden yang memiliki aktivitas belajar dalam kategori sedang dengan tingkat kecemasan dalam kategori berat sebanyak 2 (5,40%) mahasiswi, dan responden yang memiliki aktivitas belajar dalam kategori sedang dengan tingkat kecemasan dalam kategori berat sebanyak 2(5,40%) mahasiswi.

Untuk mengetahui terdapat pengaruh antara tingkat kecemasan dalam siklus menstruasi terhadap aktivitas belajar pada mahasiswi dapat dibuktikan dari pengujian statistik uji t parsial. Perhitungan uji statistik diperoleh nilai thitung 7,114 dengan nilai sig. sebesar 0,000 dimana nilai sig. lebih kecil dari 5% (0,05) atau 0,000 < 0,05 dan nilai thitung 7,114 > ttabel 2,028, artinya H0 ditolak. Berdasarkan hasil uji tersebut, maka hipotesis H1 diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat kecemasan dalam siklus menstruasi terhadap aktivitas belajar pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019/2020 di Universitas Pancasakti Tegal.

Hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berumur 19 tahun­-23 tahun (66,3%), mengalami gangguan menstruasi sebesar 85,5 %, mempunyai aktivitas fisik yang ringan sebesar 53 % dengan tingkat kecemasan ringan sebesar 60,2 %. Aktivitas fisik yang banyak dilakukan yaitu berbaring, belajar, menonton televisi.

**Tabel 4.9**

**Hasil Uji Statistik Deskriptif**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descriptive Statistics** | | | | | |
|  | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| tingkat\_kecemasan | 37 | 13 | 32 | 21,76 | 4,675 |
| aktivitas\_belajar | 37 | 49 | 117 | 100,05 | 14,116 |
| Valid N (listwise) | 37 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Tabel 4.10**

**Hasil Uji Normalitas**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test** | | |
|  | | Unstandardized Residual |
| N | | 37 |
| Normal Parametersa,b | Mean | ,0000000 |
| Std. Deviation | 5,33248253 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,124 |
| Positive | ,086 |
| Negative | -,124 |
| Test Statistic | | ,124 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,162c |

**Tabel 4.10**

**Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Coefficientsa** | | | | | | |
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
| B | Std. Error | Beta |
| 1 | (Constant) | 92,187 | 11,270 |  | 8,180 | ,000 |
| tingkat\_kecemasan | ,362 | ,507 | ,120 | 7,114 | ,000 |

**Tabel 4.11**

**Hasil Uji T Parsial**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Coefficientsa** | | | | | | |
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
| B | Std. Error | Beta |
| 1 | (Constant) | 92,187 | 11,270 |  | 8,180 | ,000 |
| tingkat\_kecemasan | ,362 | ,507 | ,120 | 7,114 | ,000 |

Lampiran dokumentasi penelitian













