

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KECEMASAN PERIODE AWAL MENSTRUASI PADA SISWA
YANG *FULL DAY* DAN *BOARDING SCHOOL***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun untuk Memenuhi Sebagai Syarat

Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

Aqmarina Dalili

1500013073

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2019**

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN PERIODE AWAL MENSTRUASI PADA SISWA
YANG *FULL DAY* DAN *BOARDING SCHOOL***

Yang disusun oleh:

Aqmarina Dalili
1500013073

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

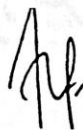
26 November 2019

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan

Pada tanggal

20 Desember 2019

Pembimbing,



Nurfitri Swastiningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan
Kecemasan Periode Awal Menstruasi pada Siswa
yang *Full Day* dan *Boarding School***

Aqmarina Dalili ¹, Nurfitri Swastiningsih ²
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapan 9, Semaki, Yogyakarta
aqmarindalili2@gmail.com ¹
tria.nurfitri@gmail.com ²

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi pada siswa yang *full day* dan *boarding school*. Subjek dalam penelitian ini, yaitu siswa kelas VII dan VIII sebanyak 109 siswa. Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasi dan alat pengumpul data yang digunakan adalah skala. Skala pada penelitian ini terdiri dari skala kecemasan periode awal menstruasi, skala efikasi diri, dan skala dukungan sosial. Analisis data yang digunakan, yaitu teknik analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai $R=0,478$ dengan $p=0,001$ ($p \leq 0,01$) yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi. Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 24,53% dan sisanya dipengaruhi faktor lain. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang berbunyi terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi diterima. Hipotesis minor pertama diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan periode awal menstruasi. Hipotesis minor kedua yaitu, hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi ditolak, karena tidak terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi.

Kata kunci: dukungan sosial, efikasi diri, dan kecemasan periode awal menstruasi

The Relationship between Self Efficacy and Social Support with Anxiety of Early Menstrual Periods on Students Full Day and Boarding School

Aqmarina Dalili¹, Nurfitri Swastiningsih²
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapan 9, Semaki, Yogyakarta
aqmarindalili2@gmail.com¹
tria.nurfitri@gmail.com²

Abstrak

This research was conducted with the aim to determinate the relationship between self-efficacy and social support with the anxiety of early menstrual period on students' full day and boarding school. The subjects in this study were 109 students of class VII and VIII. The method used in this study is a quantitative method and the data collected using the Early Menstrual Period Anxiety Scale, Self-Efficacy Scale, and Social Support Scale. The multiple linear regression analysis techniques used to analyze the data. The result of the research shows the value of $R=0,478$ with $p=0,001$ ($p \leq 0,01$) which means that there is a very significant relationship between self-efficacy and social support with early menstrual period anxiety. The effective contribution in this study was 24,53%. Based on the results it shows that the major hypothesis that reads there is a relationship between self-efficacy and social support with the anxiety of the early menstrual period accepted. The first minor hypothesis was accepted, that there was a negative relationship between self-efficacy with the anxiety of the early menstrual period. The second minor hypothesis which stated that there is a negative relationship between social support with the anxiety of the early menstrual period is rejected, as there is no negative relationship between social support with the anxiety of the early menstrual period.

Keywords: anxiety of early menstrual period, self efficacy, social support

Pengantar

Hurlock (1980) mengatakan bahwa bagi remaja putri menstruasi merupakan masalah serius yang bergejala seperti, kejang, sakit kepala atau punggung, bertambah gemuk, pembengkakan pada lutut, kehalusan pada payudara, dan mengalami perubahan emosi, seperti perubahan suasana hati, sedih, gelisah, dan cenderung menangis tanpa adanya sebab yang jelas. Hal tersebut merupakan pengalaman yang traumatis. Remaja putri banyak mempertanyakan apakah yang dirasakan seperti yang dijelaskan di atas merupakan hal yang normal selama menstruasi.

Sebuah studi mengungkapkan bahwa ada berbagai macam reaksi yang muncul dalam menyikapi menstruasi awal (*menarche*) salah satunya adalah menimbulkan sedikit perasaan gelisah (Santrock, 2007). Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan hasil bahwa lebih dari 50% siswi mengalami cemas sedang hingga berat ketika menghadapi menstruasi awal (*menarche*) (Retnaningsih, Wulandari, & Afriana, 2018). Penelitian tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Abadi, Dewi, & Nurchayati (2015) bahwa lebih dari 50% siswi mengalami cemas sedang hingga berat ketika menghadapi menstruasi awal (*menarche*). Selain itu, Fajriannor (2018) menyatakan bahwa lebih dari 30% orang cemas menghadapi menstruasi awal (*menarche*).

Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan ditandai dengan adanya kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut (Atkinson & Atkinson, 1999). Peneliti telah melakukan wawancara awal pada hari Rabu tanggal 15 Mei 2019 dengan siswi SMPIT Abu Bakar *Full Day School* kelas VII sebanyak tiga orang. Menstruasi awal merupakan sebuah peristiwa baru bagi subjek, sehingga subjek merasa was-was. Subjek takut darahnya akan tembus ke pakaian, terlebih lagi jika subjek berada di sekolah. Subjek merasakan nyeri pada bagian perut ketika menstruasi, bahkan pernah tidak masuk sekolah karena perutnya terlalu

sakit. Selain itu, ketika menstruasi subjek merasa lebih sensitif sehingga mudah marah atau kesal. Salah satu subjek menyatakan bahwa menstruasinya tidak lancar, sehingga membuat subjek merasa bingung akan hal tersebut.

Peneliti melakukan penelitian pada siswa *full day* dan *boarding school*. Siswa *full day school* adalah siswa yang belajar di sekolah sehari penuh dari pagi hingga sore hari. Setelah sekolah selesai, para siswa pulang ke rumah masing-masing. Sedangkan siswa *boarding school* adalah siswa yang sekolah dengan tinggal di asrama. Setelah selesai sekolah, para siswa pulang ke asrama yang telah disediakan.

Siswa *boarding school* banyak berinteraksi dengan teman-temannya yang sama-sama tinggal di asrama. Siswa yang tinggal di asrama banyak yang dari luar daerah Yogyakarta. Untuk jam belajarnya anak asrama itu 24 jam yang didampingi oleh pengasuh atau guru yang juga tinggal di asrama.

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa subjek mengalami kecemasan selama periode awal menstruasi sehingga subjek membutuhkan dukungan sosial. Pemberian dukungan sosial membuat subjek paham dan siap untuk menghadapi situasi yang akan atau sedang terjadi. Pemahaman dan kesiapan subjek akan memberikan rasa percaya akan kemampuannya (efikasi diri).

Kecemasan dapat terjadi karena adanya faktor kognitif, salah satunya adalah efikasi diri yang rendah (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan suatu tindakan yang akan menghasilkan sesuatu sesuai dengan harapannya (Feist & Feist, 2016). Apabila individu dihadapkan dalam suatu situasi yang mana individu tersebut meragukan kemampuannya, maka akan timbul perasaan cemas yang berlebih (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Efikasi diri yang dimiliki setiap individu dapat diukur berdasarkan tingkat kesulitan tugas (*level*), keadaan umum (*generality*), dan kekuatan diri (*strength*). Individu yang mempersepsikan bahwa periode awal menstruasi merupakan sesuatu yang sulit untuk dihadapi maka periode awal menstruasi menjadi sesuatu yang sulit untuk dihadapi. Apabila individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka individu akan mampu mengatasi periode awal menstruasi sesulit apapun itu bagi dirinya. Adanya efikasi diri yang tinggi membuat individu yakin dengan kemampuannya sendiri, sehingga individu tidak mudah merasa khawatir (Bandura, 1997).

Faktor lain yang dapat membuat cemas adalah sosial-lingkungan yaitu, kurangnya dukungan sosial (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Dukungan sosial adalah adanya informasi dan timbal balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi (King, 2010). Dukungan sosial dapat diberikan oleh pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi. Informasi yang diberikan kepada individu yang membutuhkan dapat berupa saran maupun sugesti yang baik. Individu yang cemas akan periode awal menstruasi dapat dibantu dengan diberikan sugesti bahwa dirinya akan baik-baik saja. Selain itu, dapat diberikan saran kira-kira apa yang harus dilakukan individu untuk mengatasi masalah tersebut (Sarafino & Smith, 2011).

Individu yang cemas akan rasa khawatir apakah dirinya mampu untuk melalui semuanya. Jika pada tahap ini individu tidak berhasil melewatinya, maka individu akan semakin khawatir dengan tahap selanjutnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan

antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi pada siswa *full day* dan *boarding school*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel tergantung (kecemasan periode awal menstruasi) dan variabel bebas (efikasi diri dan dukungan sosial). Subjek yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 109 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Kriteria pada penelitian ini adalah siswa putri SMPIT LHI Yogyakarta, SMPIT Abu Bakar Yogyakarta, dan SMPIT Abu Bakar *Fullday School* Yogyakarta, siswa putri yang berada di kelas VII & VIII, dan mengalami menstruasi 1-3 kali.

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala kecemasan periode awal menstruasi, skala efikasi diri, dan skala dukungan sosial. Tiap-tiap aitem terdiri dari empat kategori jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor setiap aitem berkisar dari 4 sampai dengan 1 untuk aitem *favorable* dan berkisar dari 1 sampai dengan 4 untuk aitem *unfavorable*.

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini, yaitu analisis regresi linier berganda. Alasan peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda adalah analisis tersebut digunakan untuk menguji signifikansi korelasi antara satu variabel tergantung dengan dua atau lebih variabel bebas. Teknik analisis data tersebut dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara *efikasi diri* dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi. Seluruh data akan diolah menggunakan SPSS versi 16 *for windows*.

Hasil

1. Data Deskripsi Penelitian

Data deskripsi hasil penelitian ini untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan respon sampel penelitian terhadap variabel-variabel penelitian, yaitu kecemasan periode awal menstruasi, efikasi diri, dan dukungan sosial. Data penelitian dapat diuraikan menjadi kategorisasi masing-masing variabel penelitian, kategori yang digunakan pada penelitian ini adalah kategori jenjang interval. Berdasarkan hasil analisis data statistik deskriptif dapat diketahui skor empirik dan skor hipotetik secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.

Data statistik penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Mak	Mean	SD	Min	Mak	Mean	SD
Kecemasan	21	84	52,5	10,5	33	66	51,54	7,87
Efikasi diri	21	84	52,5	10,5	28	73	56,60	7,87
Dukungan Sosial	20	80	50	10	44	79	63,42	7,76

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat digunakan untuk melakukan kategorisasi pada variabel penelitian kecemasan periode awal menstruasi, efikasi diri, dan dukungan sosial. Kategorisasi variabel penelitian didasarkan pada nilai *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik pada masing-masing variabel dengan rumus seperti berikut:

Tabel 2.

Rumus perhitungan jarak interval

Interval	Kategorisasi
$M + 1.SD < X$	Tinggi
$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$	Sedang
$X < M - 1.SD$	Rendah

Keterangan :

M : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

Kategorisasi dari masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel kategorisasi skor kecemasan periode awal menstruasi, efikasi diri, dan dukungan sosial.

Tabel 3.

Kategorisasi kecemasan periode awal menstruasi

Interval	Kategorisasi	Subjek	
		Frekuensi	Persentase
$59,41 < X$	Tinggi	13	22,81
$43,67 \leq X < 59,41$	Sedang	39	68,42
$X < 43,67$	Rendah	5	8,77
Jumlah		57	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari keseluruhan jumlah sampel penelitian terdapat 13 siswa yang tingkat kecemasan periode awal menstruasinya pada kategori tinggi, 39 siswa yang tingkat kecemasan periode awal menstruasinya pada kategori sedang, dan 5 siswa yang tingkat kecemasan periode awal menstruasinya pada kategori rendah.

Tabel 4.

Kategorisasi efikasi diri

Interval	Kategorisasi	Subjek	
		Frekuensi	Persentase
$64,47 < X$	Tinggi	9	15,79
$48,73 \leq X < 64,47$	Sedang	42	73,68
$X < 48,73$	Rendah	6	10,53
Jumlah		57	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari keseluruhan jumlah sampel penelitian terdapat 9 siswa memiliki tingkat efikasi diri pada kategori tinggi, 42 siswa memiliki tingkat efikasi diri pada kategori sedang, dan 6 siswa memiliki tingkat efikasi diri pada kategori rendah.

Tabel 5.

Kategorisasi dukungan sosial

Interval	Kategorisasi	Subjek	
		Frekuensi	Persentase
$71,18 < X$	Tinggi	11	19,30
$55,66 \leq X < 71,18$	Sedang	40	70,17
$X < 55,66$	Rendah	6	10,53
Jumlah		57	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa dari keseluruhan jumlah sampel penelitian terdapat 11 siswa memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori tinggi, 40 siswa memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sedang, dan 6 siswa memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori rendah.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat sebaran skor variabel dalam penelitian ini normal atau tidaknya. Distribusi sebaran skor subjek yang normal menandakan bahwa penelitian tersebut dapat mewakili populasi yang ada. Sedangkan jika sebaran skor subjek tidak normal menandakan bahwa penelitian tersebut tidak dapat mewakili populasi yang ada sehingga tidak layak digeneralisasikan pada populasi tersebut.

Pengujian normalitas menggunakan teknik statistik *one-sample Kolmogorov-Smirnov Test (KS-Z)* dari program SPSS 16.0 for windows. Kriteria pengujian yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran data tersebut dikatakan normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka sebaran data tersebut dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas sebaran masing-masing variabel disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6.

Hasil uji normalitas

Variabel	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
Kecemasan <i>Periode awal menstruasi</i>	0,532	0,947	Normal
Efikasi diri	0,723	0,673	Normal
Dukungan Sosial	0,541	0,932	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kecemasan periode awal menstruasi dengan $p = 0,947$ ($p > 0,05$) sehingga memiliki sebaran normal, variabel efikasi diri dengan $p = 0,673$ ($p > 0,05$) sehingga memiliki sebaran normal, dan variabel dukungan sosial dengan $p = 0,932$ ($p > 0,05$) sehingga memiliki sebaran normal. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel memiliki sebaran data yang normal sehingga dapat digeneralisasi dalam populasi

3. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa data variabel tergantung dan variabel bebas yang akan dikorelasikan dapat dihubungkan dengan garis lurus (linear). Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows*. Kaidah yang digunakan dalam uji linear ini adalah hubungan variabel dikatakan linear jika *sig F linearity* ($p < 0,05$) dan *sig f deviation from linearity* ($p > 0,05$). Hasil analisis pada masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7.

Hasil uji linearitas

Variabel	<i>Deviation From Linierity (F)</i>	Signifikansi <i>Linierity (p)</i>	Kete-rangan
Kecemasan <i>Menstruasi</i> dengan Efikasi diri	1,562	0,000	Linear
Kecemasan <i>Menstruasi</i> dengan Dukungan Sosial	2,145	0,368	Linear tetapi kurang ideal

4. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas untuk membuktikan atau menguji ada tidaknya hubungan linier diantara variabel independen. Pada analisis regresi linier berganda diisyaratkan bahwa antara variabel independen tidak boleh terjadi hubungan sempurna (multikolinieritas). Kriteria yang digunakan adalah nilai VIF kurang dari 10 (<10) dan nilai *tolerance* lebih dari 0,1 ($>0,1$) maka tidak terdapat hubungan multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8.

Hasil uji multikolinieritas

Variabel	Tolerance	Nilai VIF	Keterangan
Efikasi diri	0,754	1,327	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan Sosial	0,754	1,327	Tidak terjadi multikolinieritas

5. Uji Hipotesis

Berdasarkan teknik analisis regresi linear berganda didapatkan hasil koefisien korelasi efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi sebesar $R=0,478$ dengan $p=0,001$ ($p<0,01$). Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi.

Hipotesis minor pertama antara efikasi diri dengan kecemasan periode awal menstruasi menghasilkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,470$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p<0,01$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan periode awal menstruasi sehingga hipotesis minor diterima.

Hipotesis minor kedua antara dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi menunjukkan hasil koefisien

korelasi $r_{xy} = 0,161$ dengan taraf signifikansi $p = 0,236$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa hipotesis minor kedua tidak diterima karena terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi.

Pembahasan

Penelitian ini menguji hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi pada siswa yang *full day* dan *boarding school*. Hipotesis pertama adalah terdapat hubungan secara simultan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi pada siswa yang *full day* dan *boarding school*. Berdasarkan hasil analisis, hipotesis pertama diterima karena menunjukkan hasil yang sangat signifikan sehingga dapat dikatakan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan periode awal menstruasi.

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) kecemasan merupakan perasaan khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan dapat dipengaruhi adanya efikasi diri yang rendah dan kurangnya dukungan sosial (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rambe (2017) bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan. Siswa yang yakin bahwa dirinya mampu menghadapi periode awal menstruasi dan lingkungan sekitarnya memberikan dukungan maka akan merendahkan tingkat kecemasan periode awal menstruasi yang dialami oleh siswa, begitu juga dengan sebaliknya.

Hipotesis yang kedua adalah terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan periode awal menstruasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan

kecemasan periode awal menstruasi. Hal tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan periode awal menstruasi. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan periode awal menstruasi.

Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi merupakan seseorang yang tidak mudah menyerah. Ketika siswa mengalami kecemasan periode awal menstruasi, dirinya akan berusaha mencari cara untuk mengatasi kecemasan tersebut. Adanya keyakinan diri dapat menjadikan siswa memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimilikinya. Rasa percaya tersebut yang akan menghilangkan keraguan dalam diri seorang siswa. Siswa yang percaya dengan kemampuan dirinya maka tidak akan mudah merasa khawatir (Bandura, 1997). Hal tersebut tidak akan membuat siswa mudah mengalami kecemasan periode awal menstruasi.

Hipotesis yang ketiga adalah terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi, artinya hipotesis ketiga ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi kecemasan periode awal menstruasi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah kecemasan periode awal menstruasi.

Pemberian dukungan sosial tidak begitu memberikan pengaruh bagi individu yang sedang mengalami kecemasan periode awal menstruasi. Kecemasan periode awal menstruasi hanya dapat dirasakan oleh individu itu sendiri, sehingga adanya pemberian dukungan dari orang lain kurang membantu dalam menurunkan kecemasan periode awal menstruasinya. Selain itu, menstruasi dianggap hal yang tabu untuk dibicarakan. Oleh karena itu, individu merasa malu jika harus membicarakannya dengan orang lain.

Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah siswa yang *fullday* dan *boarding school*. Bagi siswa yang *boarding school* harus hidup

mandiri di asrama, karena jauh dari orang tua. Kemandirian tersebut berlaku ketika siswa mengalami suatu masalah atau kesulitan. Para siswa yang *boarding school* harus menyelesaikan atau mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya. Termasuk masalah kecemasan periode awal menstruasi. Ketika siswa *boarding school* mengalami kecemasan periode awal menstruasi harus mencari cara untuk menyembuhkan kecemasan tersebut sendiri. Kemandirian itulah yang menjadikan siswa kurang membutuhkan dukungan sosial dari orang lain.

Ada banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Sriwiandari (Suwitri, 2015) menyatakan bahwa ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu pengetahuan dan kesiapan. Tidak menutup kemungkinan bahwa siswa telah memiliki pengetahuan sebelumnya mengenai periode awal menstruasi, sehingga siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang sedikit tidak merasakan cemas yang tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Jannah & Hermawati (2018) didapatkan hasil bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Seperti usia, konsep diri, peran, tingkat pendidikan, akses informasi, proses adaptasi, dan tingkat ekonomi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi. Secara bersama-sama efikasi diri dan dukungan sosial mampu mempengaruhi kecemasan periode awal menstruasi. Selain itu, ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan periode awal menstruasi. Hasil lainnya diketahui bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat lebih memperhatikan faktor kecemasan periode awal

menstruasi, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian lain mengenai faktor-faktor internal (kognitif, biologis, dan personal dari individu) dan eksternal (lingkungan sekitar) yang dapat mempengaruhi kecemasan periode awal menstruasi.

Daftar Pustaka

- Abadi, D. R., Dewi, A. P., & Nurchayati, S. (2015). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. *Jurnal Online Mahasiswa Universitas Riau*, 2 (2), 1007-1013. Diunduh 31 Oktober 2018, dari https://scholar.google.com/scholar?q=Hubungan+Dukungan+Keluarga+dengan+Tingkat+Kecemasan+Remaja+Putri+dalam+Menghadapi+Menarche&hl=en&as_sdt=0,5
- Atkinson, R. L., & Atkinson, R. C. (1999). *Pengantar psikologi edisi 8*. Jakarta: Erlangga.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Fajriannor, M. (2018). Hubungan persepsi anak terhadap peran ibu dengan tingkat kecemasan saat menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja putri di kota banjarmasin. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 9 (1), 566-575. Diunduh 31 Oktober 2018, dari https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Persepsi+Anak+Terhadap+Peran+Ibu+dengan+Tingkat+Kecemasan+Saat+Menstruasi+Pertama+%28Menarche%29+pada+Remaja+Putri+di+Kota+Banjarmasin&btnG
- Feist, J., & Feist, G. J. (2016). *Teori kepribadian edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan. suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, S. R., & Hermawati, D. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada ibu. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7 (2), 1491-1492. Diunduh 16 Oktober 2019, dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/21466/19946>
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional berbasis komputer (UNBK) di SMK swasta PAB 12 saentis. *Jurnal Analitika Universitas*

Medan Area, 9 (1), 60–68. Diunduh 14 Juni 2019, dari https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Self+Efficay+dan+Dukungan+Sosial+dengan+Kecemasan+Siswa+Menghadapi+Ujian+Nasional+Berbasis+Komputer+%28UNBK%29+di+SMK+Swasta+PAB+12+Saentis&btnG

Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 57-64. Diunduh 25 September 2018, dari https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Kesiapan+menghadapi+menarche+dengan+tingkat+kecemasan+pada+anak+usia+sekolah&btnG

Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. USA: John Wiley & Sons, Inc.

Suwitri, Z. I., (2015). Hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan kecemasan menarche pada siswi kelas VII di SMPN 12 Malang. *Skripsi tidak diterbitkan*, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, Malang.