

HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI MENARCHE

Nurul Wafda Marpunir Rahmah*, Triyana Harlia Putri, Fitri Fujiana

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor
Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Pontianak Tenggara, Pontianak, Kalimantan Barat 78124, Indonesia

*nurul.wafda@student.untan.ac.id

ABSTRAK

Remaja perempuan akan mengalami pubertas yang ditandai dengan menarche. Dalam menghadapi kondisi tersebut diperlukan koping yang tepat untuk meminimalisir kecemasan yang terjadi terutama di lingkungan pondok pesantren. Beratnya dampak kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang dikarenakan para santriwati yang mengalami menarche pertama kali di asrama tidak didampingi oleh keluarga maupun orang tua. Tujuan penelitian yaitu untuk mengidentifikasi hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif menggunakan cross sectional dengan instrument kuesioner kecemasan HARS dari penelitian Henny Widyasari pada tahun 2018, teruji reabilitas dan validitas dengan hasil cronbach's Alpha sebesar 0,793 dan reliabel dengan hasil >0,6 dan kuesioner strategi koping Brief Cope. Teknik sampling yang digunakan yaitu nonprobability dengan metode consecutive sampling dan didapatkan sampel sebanyak 70 orang remaja dengan analisis statistik Kendall's Tau. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata responden berusia 13 tahun dengan rata-rata lama waktu setelah menarche yaitu 5 bulan. Didapatkan nilai signifikansi antara strategi koping dengan tingkat kecemasan yaitu hasil p-value = 0,121. Kesimpulan penelitian yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang.

Kata kunci: kecemasan; koping; menarche

CORRELATION BETWEEN COPING STRATEGIES AND ADOLESCENT ANXIETY LEVELS FACING OF MENARCHE

ABSTRACT

Adolescent girls will experience puberty which is marked as menarche. In dealing with these conditions, proper coping is needed to minimize the anxiety that occurs, especially in the Islamic boarding school environment. The severity of the impact of adolescent anxiety in dealing with menarche in the Ushuluddin Singkawang Islamic boarding school dormitory is because the female students who experienced menarche for the first time in the dormitory were not accompanied by family or parents. The research objective is to identify the correlation between coping strategies and adolescents' anxiety levels in dealing with menarche in the Ushuluddin Singkawang Islamic boarding school dormitory. This research is a quantitative research using the cross-sectional anxiety questionnaire instrument HARS from Henny Widyasari's research in 2018, reliability and validity were tested with Cronbach's Alpha results of 0.793 and reliable with results >0.6 and a coping strategy questionnaire Brief Cope. The sampling technique used is nonprobability by method consecutive sampling and obtained a sample of 70 adolescents with statistical analysis Kendall's Tau. The research results show the average age of respondents is 13 years with an average length of time after menarche is 5 months. Obtained a significance value between coping strategies with the level of anxiety that is the result with p-value = 0.121. The conclusion of this study is that there is no significant correlation between coping strategies and adolescents' anxiety levels in coping menarche in the Ushuluddin Singkawang Islamic boarding school dormitory.

Keywords: anxiety; coping; menarche

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana pubertas terjadi, saat remaja, pubertas yang dimaksud yaitu terjadi perubahan pada tubuh yang berupa munculnya ciri seks sekunder, fertilitas sudah tercapai dan terjadi perubahan pada psikologi juga terjadinya perubahan fisik saat remaja menginjak usia 9-15 tahun (Fitriwati, 2021). Berkembangnya tanda seks sekunder juga menyebabkan produksi hormon, perubahan penampilan dan perubahan bentuk tubuh (Kusumawati, 2018). *Menarche* merupakan haid yang terjadi pertama kali pada perempuan, *menarche* terjadi akibat proses yang terjadi pada sistem hormon yang dimulai dari panca indra mendapatkan rangsangan yang dilanjutkan ke pusat dan diolah di bagian otak yaitu hipotalamus, kemudian diteruskan dengan hipofisis yang melalui sistem portal dikeluarkanlah hormon yang bernama hormon gonad yang berfungsi sebagai perangsang folikel dan hormon *LH* untuk kemudian agar merangsang sel telur, selanjutnya *menarche* akan diikuti oleh menstruasi yang masa menstruasi normal terjadi mulai kisaran 22 sampai 35 hari dan terus berulang dengan rentang menstruasi selama kisaran 2 sampai 7 hari (Susanti, 2017).

Usia *menarche* setiap perempuan berbeda-beda, seperti di Ontario, Kanada dilaporkan usia biasanya terjadi *menarche* adalah usia 13,6 tahun dan di Norwegia biasanya yaitu saat usia 13,1 tahun, sementara untuk Indonesia *menarche* terjadi rata-rata adalah pada usia 13 tahun. Usia *menarche* berbeda tiap daerah dan terjadi lebih awal di daerah kota dengan faktor kesejahteraan sosial dan ekonomi yang lebih baik dibandingkan dengan di daerah desa, hal tersebut menyebabkan meningkatnya status gizi dan berakibat pada usia *menarche* lebih cepat (Sudikno & Sandjaja, 2019). Oleh karena itu rata-rata usia *menarche* yang terjadi yaitu pada usia sekitar 12-16 tahun (Risksedas, 2018). Kejadian *menarche* memiliki dampak jika hal tersebut belum dipahami oleh remaja, kejadian *menarche* akan berdampak pada kognitif dan respon psikologis seperti perasaan malu, traumatik, dan menjijikan (PH et al., 2019). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa hal yang biasa terjadi saat peristiwa *menarche* adalah rasa terkejut bahkan trauma dan mudah tersinggung, akan tetapi hal yang paling mencolok adalah ketakutan dan kecemasan (Abadi, 2015). Bentuk kecemasan yang terjadi saat *menarche* yaitu gelisah, mereka juga merasakan malu dan kotor, kemudian mereka akan mengalami kondisi psikologis contohnya perasaan cemas dan takut kemudian stress dan mengalami tekanan karena perubahan pada tubuh yang terjadi saat *menarche* (PH et al., 2019).

Sebuah analisis tahun 2017 menemukan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi, tetapi signifikan yang ditemukan antara waktu pubertas dini dan gangguan kesehatan mental, yang berarti baik laki-laki dan perempuan mengalami kecemasan saat pubertas (Richburg, 2021). Sebagian besar anak perempuan bereaksi negatif terhadap *menarche* seperti merasa takut dan cemas, sebagian lagi beranggapan sebagai sesuatu yang memalukan dan sebagian kecil yang lain menangis saat *menarche* (Fajriannor.TM, 2018). Penelitian lain mengungkapkan remaja perempuan yang mengalami *menarche* memiliki kecemasan ringan, kecemasan sedang karena memiliki gangguan tidur, mengalami kecemasan berat karena memiliki ketegangan, dan mengalami panik dan merasakan cemas, perasaan buruk, takut dengan perasaan dan pikiran sendiri akan merasakan iritabilitas (Putri et al., 2021). Kecemasan saat menghadapi *menarche* bisa terjadi pada semua remaja perempuan, termasuk remaja perempuan usia Sekolah Dasar, diperoleh informasi bahwa siswa yang sudah mengalami *menarche*, mereka merasa cemas karena mereka tidak tahu akan peristiwa tersebut (Nora, 2020). Sementara itu, menurut penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama, didapatkan hasil bahwa di kelas VII sebagian kecil siswi memiliki sikap menerima dalam menghadapi *menarche* sedangkan sebagian besar siswi lainnya memiliki sikap tidak menerima yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah, tidak percaya diri dan bingung dengan apa yang terjadi (Masan & Eka, 2018).

Adapun berikut beberapa penyebab yang berhubungan dengan kecemasan saat *menarche* diantaranya yaitu usia, pengetahuan juga peranan dan dukungan dari orang terdekat terutama keluarga dan orang tua, semakin awal usia anak mendapatkan *menarche* maka anak tersebut semakin menganggap bahwa *menarche* sebagai beban dan biasanya akan merasa takut, tapi berbeda dengan mereka yang telah mengerti dan paham tentang cara menghadapi *menarche* dikarenakan mereka akan merasa senang karena beranggapan bahwa diri mereka sudah menjadi wanita dewasa (Putri et al., 2021). Oleh karena itu untuk mengatasi kecemasan yang terjadi maka diperlukanlah koping. Koping adalah semua perilaku dan pikiran seseorang berupa hal positif maupun negatif yang diharapkan bisa meringankan kondisi yang menyulitkan seseorang agar tidak menimbulkan situasi stress (Maryam, 2017). Jenis strategi koping terbagi dua menurut teori Richard Lazarus, Jenis koping yang pertama adalah *problem focus coping (PFC)* yaitu koping yang terpusat pada suatu permasalahan. Koping ini digunakan individu dengan berfokus pada masalah dan berusaha menyelesaikannya. Jenis koping kedua yaitu *emotion focused coping (EFC)* adalah koping yang terpusat pada perasaan, dengan kata lain *emotion focused coping* adalah koping memberi respon pada situasi stress dengan cara emosional atau perasaan (Andriyani, 2019).

Setiap orang memiliki mekanisme koping yang berbeda untuk menghadapi stres. Mekanisme koping adalah sebuah cara yang dilewati seseorang untuk mengurangi stres. Faktor yang berpengaruh terhadap mekanisme koping berupa sehat fisik dan mental, keyakinan, kemampuan dan keterampilan untuk menyelesaikan suatu permasalahan juga dukungan berupa dukungan sosial dan materi (Khamida, 2019). Pondok pesantren dengan peraturannya yang ketat, kegiatan yang padat, dan keterbatasan penggunaan barang elektronik dan internet membuat santri merasakan stress, akan tetapi dapat dihadapi dengan bersosialisasi kepada teman di pondok pesantren, melapor ke bagian keamanan atau pembina asrama jika ada permasalahan, dan mengikuti ekstrakurikuler seperti *drum band*, voli, pencak silat, dan futsal (Said, 2015). Pesantren adalah lembaga keagamaan yang memiliki tujuan sebagai penyebar agama Islam yang dilakukan melalui proses pendidikan (Siregar, 2022). Pesantren yang didalamnya santri sebagai penghuni pondok pesantren yang dititipkan oleh wali mereka kepada pengurus pondok pesantren tersebut dan harus mengikuti aturan dan konsekuensi pondok pesantren. (Suryana, 2020).

Berdasar studi pendahuluan yang sudah dilakukan, didapat hasil dari 10 santriwati yang berada di pondok pesantren Ushuluddin Singkawang, 9 orang santriwati merasa cemas menghadapi *menarche* sedangkan 1 orang santriwati tidak merasakan cemas sama sekali dalam menghadapi *menarche*, juga didapat bahwa 8 dari 10 santriwati merasa gelisah saat cemas dan 2 lainnya tidak merasa gelisah saat cemas. Adapun hasil lain yaitu 6 dari 10 santriwati saat cemas, mereka merasa tidak dapat berkonsentrasi dengan baik terutama saat belajar dan 4 lainnya masih bisa berkonsentrasi saat cemas. Adanya kecemasan ini dapat berdampak pada kegiatan sehari hari mereka dan oleh sebab itu penelitian ini perlu dilakukan yang bertujuan agar mengidentifikasi bagaimana hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di lingkungan asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang. Manfaat penelitian ini adalah agar menambah wawasan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya, juga untuk menambah sumber pengetahuan dan referensi di institusi jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dan pengumpulan data dilakukan dengan

menggunakan kuesioner yaitu kuesioner kecemasan *HARS* dan strategi koping *Brief Cope*. Populasi untuk penelitian ini yaitu santriwati yang tinggal di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang dengan total 252 santriwati. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability* dan metode yang digunakan yaitu metode *consecutive sampling* dan telah didapat sampel penelitian yaitu sebanyak 70 orang, pengambilan data penelitian dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk kertas tertulis kepada 70 santriwati yang tinggal di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang. Kuesioner terbagi menjadi 4 bagian yang terdiri dari umur dan lama waktu setelah *menarche* yang digunakan untuk mengetahui karakteristik responden, bagian kecemasan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan santriwati dan strategi koping untuk mengetahui gambaran strategi koping yang diterapkan para santriwati. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner peneliti terdahulu.

Untuk kuesioner *HARS* tidak diperlukan uji validitas dan uji reabilitas karena sudah berstandar internasional dan sudah terpublikasi dan baku dengan hasil *cronbach's Alpha* yaitu 0,793 dan dengan hasil reliabel yaitu $>0,6$ (Kautsar et al., 2015). Pada kuesioner strategi koping *The Brief COPE* dari penelitian Reygita Afriani Jayusman tahun 2018 didapatkan hasil analisis uji yang dilakukan pada skala koping menunjukkan bahwa dari 28 pertanyaan pertanyaan yang tersedia, menghasilkan 17 pertanyaan yang valid dan terdapat 11 pertanyaan gugur dengan pertanyaan yang bergerak antara $-0,034 - 0.600$. Pertanyaan yang gugur dalam skala ini adalah pertanyaan nomor 1,2,3,4,5,6,8,11,13,16,19. Peneliti tetap memasukkan pertanyaan tersebut dengan pertimbangan tertentu. Sementara itu, hasil dari pengujian skala koping didapatkan koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,778.

Analisa univariat yang pertama dilakukan dengan menghitung masing-masing mean, median, modus, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum. Analisa univariat kedua yaitu disajikan dalam bentuk frekuensi berdasarkan pengelompokan yang sudah ditetapkan sebelumnya pada definisi operasional dengan menggunakan bentuk persen. Analisa bivariat yang pertama yaitu uji normalitas yang dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui apakah data yang didapat terdistribusi normal atau tidak. Uji *Kolmogorov Smirnov* digunakan karena variabel yang digunakan salah satunya menggunakan data kategori dan ukuran sampel lebih dari 50. Untuk pengujian statistik menggunakan uji *Kendall's Tau* yaitu uji yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel penelitian dengan subjek yang sama atau berpasangan (Suryadinata et al., 2021). Proses pengolahan data dilakukan dengan program komputer dan dianalisis secara statistik dengan 5 tahap yaitu *editing, coding, processing, data entry, dan cleaning*. Analisa univariat didapatkan berdasarkan klasifikasi menurut umur dan lama waktu setelah *menarche*. Peneliti mendapatkan surat lolos kaji etik (*ethical clearance*) dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, dengan nomor etik 2449 /UN22.9/PG/2023.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=70)

Variabel	Mean	Median	SD	Minimum	Maksimum
Usia	13	13	0,7696	12 tahun	16 tahun
Lama waktu <i>menarche</i>	5	6	2,1216	1 bulan	6 bulan

Tabel 2.
 Tingkat Kecemasan pada Santriwati (n=70)

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak ada kecemasan	11	15,7
Kecemasan ringan	25	35,8
Kecemasan sedang	15	21,4
Kecemasan berat	15	21,4
Kecemasan sangat berat	4	5,7

Tabel 3.
 Strategi Koping Yang Digunakan Oleh Santriwati (n=70)

Variabel	Mean	Median	SD	Minimum	Maksimum
<i>Emotion Focus Coping</i>	64	66	10,1116	42	82
<i>Problem Focus Coping</i>	88	86	4,1473	85	96

Tabel 4.
 Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi
Menarche (n=70)

Variabel	<i>p Value</i>	R
Strategi koping Tingkat kecemasan	0,121	0,130

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Lama Waktu Setelah *Menarche*

Responden berdasarkan usia terdiri dari usia 12 tahun sampai 16 tahun dengan mayoritas responden berusia 13 tahun, sedangkan karakteristik responden dilihat dari lama waktu setelah *menarche* dimulai dari 1 bulan sampai 6 bulan dengan mayoritas responden mengalami lama waktu setelah *menarche* yaitu 6 bulan. Hal ini didukung dengan karakteristik remaja menurut (Hapsari, 2019) yaitu awal pubertas pada perempuan ditandai oleh tumbuhnya tunas payudara pada usia 10 tahun dan tumbuh menjadi payudara dewasa saat remaja berusia 13-14 tahun, selanjutnya rambut kemaluan akan tumbuh pada usia 11 sampai 12 tahun, dan terakhir adalah terjadinya *menarche* sebagai tanda sudah memasuki fase akhir pubertas yaitu pada sekitar usia 12,5 tahun. Hal ini diperkuat dengan lingkungan asrama pondok pesantren yang tidak tinggal bahkan jauh dari orang tua dan hanya ada pembimbing asrama dan teman sebaya sehingga mempengaruhi cara remaja bersikap dalam menghadapi masalahnya. Didukung dengan penelitian lain menyebutkan bahwa sebagian besar remaja merasa gelisah, terganggu dan tidak mengerti atau bingung saat ditanya tentang *menarche*, mereka juga merasa hal yang tidak nyaman saat ingin mengatasi gangguan saat menstruasi (Mayasari, 2017), sehingga hal tersebut membuktikan bahwa *menarche* yang dialami remaja akan dapat menimbulkan kecemasan.

Gambaran Tingkat Kecemasan pada Santriwati

Santriwati di pondok pesantren Ushuluddin Singkawang mengalami kecemasan dari tingkat yang tidak memiliki kecemasan sama sekali sampai tingkat kecemasan sangat berat atau panik, dengan mayoritas santriwati memiliki kecemasan ringan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan kepada santri pondok pesantren X Bogor juga menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami dari mulai normal atau tidak ada kecemasan sampai tingkat kecemasan sangat parah atau panik (Sakinah, 2017). Selain itu penelitian lain di pondok

pesantren As-Salafiyah Yogyakarta juga menunjukkan tingkat kecemasan santri dimulai dari tidak cemas sampai cemas berat sekali dengan mayoritas santri mengalami cemas ringan (Hardianingsih, 2017).

Kecemasan yang dialami santriwati di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang, mayoritas menunjukkan gejala ketakutan sebanyak 20% memilih berat sekali, gangguan pada bagian urogenital sebanyak 14 % memilih berat sekali, gangguan tidur sebanyak 8% memilih berat sekali dan tingkah laku saat wawancara yang juga meliputi gelisah, tidak tenang, gemetar, dan nafas pendek sebanyak 8% memilih gejala sekali. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, didapatkan gejala ketakutan lebih dominan dari gejala lainnya. Didukung dari kutipan *National Health Comitee* dalam (Villasari, 2021), gejala kecemasan dapat berupa susah tidur, perasaan berdebar, berkeringat, panas dingin, sakit kepala, mual, sesak nafas, dan otot tegang, merasa takut dan merasa sesuatu yang buruk, merasa tidak berdaya, mudah terkejut dan menghindari situasi yang dirasa mengganggu dan menakutkan.

Gambaran Strategi Koping yang Digunakan Santriwati

Sebagian besar santriwati menggunakan strategi koping *EFC (Emotion Focus Coping)* dan sebagian kecil lainnya menggunakan strategi koping *PFC (Problem Focus Coping)*. Pernyataan diatas didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa santriwati di pondok pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare menggunakan strategi koping paling banyak yaitu adalah *emotional focus coping* (Suarni, 2020). Strategi koping sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya, strategi koping bertujuan mengurangi situasi yang dirasa membuat tertekan, membebani dan berlebihan, oleh karena itu sumber daya koping yang dimiliki individu sangat berpengaruh dalam pemilihan strategi koping untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami individu tersebut (Maryam, 2017).

Strategi koping yang paling banyak dipilih yaitu mereka berdoa untuk mengatasi masalah mereka sebanyak 54% memilih selalu, diikuti dengan melakukan sesuatu untuk mengurangi pikiran seperti pergi nonton ke bioskop, nonton televisi, membaca , tidur dan berbelanja sebanyak 28% memilih selalu, selanjutnya diikuti dengan mengambil tindakan untuk mencoba memperbaiki situasi sebanyak 21% memilih selalu dan yang terakhir berusaha melihat situasi dengan cara g berbeda agar situasi menjadi lebih baik sebanyak 20% memilih selalu. Sehubungan dengan kutipan dari (Andriyani, 2019) yang menyebutkan aspek dari *problem focused coping* terbagi menjadi lima yaitu keaktifan diri, perencanaan, menekan persaingan, mengontrol diri dan dukungan social, sedangkan aspek dari *emotion focus coping* yaitu dukungan emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan dan yang terakhir religiusitas.

Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Santriwati

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan ditemukan bahwa tidak terdapat adanya korelasi antara strategi koping *emotion focus coping (EFC)* dan *problem focus coping (PFC)* dengan tingkat kecemasan remaja saat *menarche*. Searah dengan penelitian lain yang mengatakan tidak adanya korelasi antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan (Oktaviana et al., 2021), akan tetapi penelitian di atas bertolak belakang dengan penelitian sejenis yang mengungkapkan bahwa terdapat korelasi antara koping adaptif dan maladaptif dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi pada remaja (Windiasih, 2019).Penjelasan yang mungkin didapatkan dari hasil penelitian ini bahwa, fasilitas pembelajaran di sekolah tentang reproduksi sudah diajarkan dan di sekolah juga memiliki ekstrakurikuler yang bernama PIK Remaja yang bergerak dibidang pusat informasi dan konseling remaja baik untuk santri putra

maupun santriwati putri yang tentu saja mereka akan diberi konseling berbasis islami. Didukung dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa terapi konseling islami dapat menanggulangi kecemasan seperti terapi psikofarmaka, terapi psikososial, terapi psikoreligius yaitu keimanan berupa akidah dan tauhid, pengamalan ibadah seperti sholat, doa, zikir, terapi perilaku dan terapi relaksasi (Yunanto & Muslikah, 2022).

Selain itu pondok pesantren juga merupakan lingkungan belajar yang berbasis agama islam, mereka juga diajarkan tentang apa itu menstruasi menurut pandangan agama islam dan kegiatan apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat haid atau menstruasi. Dibuktikan dengan dengan koping memiliki beberapa aspek yang salah satunya yaitu religiusitas yaitu sikap individu dalam menghadapi masalah dengan cara keagamaan seperti ibadah dan berdoa. Didukung juga dari penelitian (Fikri & Rafini, 2020) bahwa kecemasan dapat dikurangi dengan terapi islami seperti terapi sholat, terapi membaca Al-Qur'an, terapi doa, dan terapi dzikir. Dikarenakan santriwati saat menstruasi tidak bisa melakukan sholat dan membaca Al-Qur'an karena dalam agama mereka tidak diperbolehkan, jadi terapi yang bisa mereka lakukan adalah berdoa dan berdzikir. Mereka juga bisa bertanya atau mendapat bimbingan dari pembimbing asrama atau kakak kelas yang sudah berpengalaman jika dirasa kurang mengerti tentang menstruasi terutama untuk yang pertama kali mengalami menstruasi di lingkungan asrama. Hal ini berhubungan dengan aspek yang mempengaruhi strategi koping yaitu dukungan sosial, seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang lain berupa nasihat, informasi dan bantuan. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dukungan social dari teman untuk menurunkan kecemasan (Ilma, 2020).

SIMPULAN

Karakteristik responden dibagi menjadi dua yaitu karakteristik usia dan lama waktu setelah menarache. Karakteristik berdasarkan usia berada pada kisaran usia 12-16 tahun dengan rata-rata responden berusia 13 tahun, sedangkan karakteristik berdasarkan lama waktu menarache berada di rentang 1 bulan sampai 6 bulan setelah menarache dengan rata-rata lama waktu setelah menarache yaitu 5 bulan. Tingkat kecemasan yang terjadi pada santriwati mayoritas mengalami kecemasan ringan dengan mayoritas menunjukkan gejala ketakutan meliputi takut pada gelap dan orang tidak dikenal, takut sendirian, takut binatang yang besar, takut akan ramainya lalu lintas dan takut pada keramaian. Strategi koping yang mayoritas digunakan yaitu strategi koping EFC (Emotion Focus Coping) dengan strategi koping yang paling banyak dipilih yaitu mereka berdoa untuk mengatasi masalah. Tidak terdapat adanya hubungan atau korelasi antara strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarache di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang dengan p-value 0,121.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D. R. dkk. (2015). Hubungan Dukungan Dalam Menghadapi Menarache. *JOM*, 2(2), 1007–1013. <https://media.neliti.com/media/publications/184820-ID-hubungan-dukungan-keluarga-dengan-tingka.pdf>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *J Medula Unila*, 5(2), 63–68.

<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1510>

- Fajriannor.TM, 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), 65–74. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/305/235%0Ahttps://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/305>
- Fikri, S., & Rafini, E. (2020). Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi). *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 231–250. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>
- Fitriwati, C. I. S. A. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabupaten Bungo. *Cendekia Utama*, 10(2), 141–151. <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/760>
- Hapsari, A. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. *Wineka Media*. <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/760>
- Hardianingsih, D. (2017). Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswi Mts Pondok Pesantren As-Salafiyah Yogyakarta. *Keperawatan Indonesia*, 12(1), 22. http://digilib.unisayogya.ac.id/2663/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Harzif, A. K., Silvia, M., & Wiweko, B. (2018). Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi pada Remaja. *Medical Research Unit*. <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/fakta-fakta-mengenai-menstruasi-pada-remaja>
- Ilma, M. Z. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tes Bahasa Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang. https://eprints.walisongo.ac.id/12776/1/Skripsi_1401016077_M_Zidni_Ilma.pdf
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. *Seminar Nasional Teknologi*, 588–592. <https://adoc.pub/download/uji-validitas-dan-reliabilitas-hamilton-anxiety-rating-scale.html>
- Khamida, S. R. Z. (2019). Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Pada Santri Penghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 34–41. <https://doi.org/10.36746/jka.v12i2.37>
- Kusumawati, P. D.;et. al. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Masan, L., & Eka, F. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Kelas VII

- Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 48–53. <https://www.scribd.com/document/446546392/hubungan-pengetahuan-dengan-sikap-remaja-55cf52ee>
- Mayasari, A. F. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Awal Dalam Menghadapi Menarche di SDN 02 Nambangan Lor Madiun [Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun]. In *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/155/1/8.pdf>
- Nora, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(1), 27–35. <https://www.neliti.com/publications/346457/hubungan-pengetahuan-dengan-tingkat-kecemasan-menghadapi-menarche-pada-siswi-di>
- PH, L., Indrayati, N., & Yuliyanti, E. (2019). Gambaran Tingkat Ansietas Anak Usia Sekolah Saat Mengalami Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 146. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10295>
- Purnamasari, I. (2014). Hubungan persepsi mahasiswa keperawatan dengan kecemasan selama mengikuti pembelajaran klinik di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 1(1), 130–135. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/841>
- Putri, I. I. A., Romantika, I. W., & Tahiruddin. (2021). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche di SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 1(2), 1–7. <https://stikesks-kendari.ejournal.id/JIKK/article/view/431>
- Rau, M. J., Rahman, A., & Randalembah, G. R. (2017). Faktor Risiko Kejadian Gangguan Ansietas di Rumah Sakit Umum Daerah Ampana Kota Kabupaten Tojo Una-Una Tahun 2016. *Jurnal Preventif*, 8(1), 1–58. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Preventif/article/view/8345>
- Richburg, A. (2021). Depression, Anxiety, and Pubertal Timing: Current Research and Future Directions. *University of Michigan Undergraduate Research Journal*, 15(1), 39–53. <https://doi.org/10.3998/umurj.1383>
- Said, M. (2015). Strategi Coping Santri Baru : Studi Kasus di Ponpes Al-Amin Mojokerto. *Psychology Forum UMM*, 206–210. [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/206-210 Moch Said.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/206-210%20Moch%20Said.pdf)
- Sakinah, S. N. (2017). Tingkat Kecemasan Pada Santri di pondok pesantren bogor: peran faktor jenis kelamin, usia dan kelas santri di pondok pesantren bogor: peran faktor jenis kelamin, usia dan kelas [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. In *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37328>
- Siregar, P. A. et al. (2022). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Remaja Dalam Lingkungan Asrama Pesantren di Sumatera Utara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3259–3268. <https://www.neliti.com/publications/470052/gambaran-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-pada-remaja-dalam-lingkungan-asram>

- Suarni. (2020). Strategi Coping Santriwati Dalam Menghadapi Stres Menghafal Al-Quran di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare. <http://repository.iainpare.ac.id/2235/>
- Sudikno, S., & Sandjaja, S. (2019). Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda: Hasil Analisis Riskesdas 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 163–171. <https://doi.org/10.22435/kespro.v10i2.2568>
- Suryadinata, R. V., Priskila, O., & Wicaksono, A. S. (2021). Analisis data kesehatan statistika dasar dan korelasi. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*. <http://repository.ubaya.ac.id/40455/>
- Suryana, A. T. (2020). Teori dan Praktik Manajemen Sarana dan Prasarana Pesantren. *Al-Mujaddid | Jurnal Ilmu-Ilmu Agama*, 2(1), 44–59. <https://media.neliti.com/media/publications/367320-none-9aaef8c7.pdf>
- Susanti, E. ; S. W. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara*, 8(2), 155–160. <https://media.neliti.com/media/publications/289838-factors-associated-with-age-of-menarche-4eb3d717.pdf>
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (1st ed.). STRADA PRESS. <http://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
- Yunanto, C. M., & Muslikah. (2022). Menghadapi kecemasan dengan konseling islami. *Universitas Negeri Malang*, December, 1–8. https://www.researchgate.net/publication/366397715_Menghadapi_Kecemasan_Dengan_Konseling_Islami.