

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
2. Cahya, F.D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A.R. (2020). *Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis)*.
3. Chlarasinta.2015. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
4. Chomaria N. 2013. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres*. Yogyakarta: Diva Press.
5. Fitria, L. P. 2016. *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Guru dan Karyawan SMP Negeri 18 Surakarta*.
6. Hall JE. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 14th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc.; 2021.
7. Issom, F. L., & Aprilia, F. (2019). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap stress kerja pada pengajar muda di Gerakan Indonesia Mengajar. *JPPP- Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.01>
8. Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
9. Kusmiran, Eny. 2014. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
10. Laila, N. 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Bukubiru. Jogjakarta.
11. Lim, H. S., Kim, T. H., Lee, H. H., Park, Y. H., Lee, B. R., Park, Y. J., & Kim, Y. S. (2018). Fast food consumption alongside socioeconomic status, Pstress, exercise, and sleep duration are associated with menstrual irregularities in Korean adolescents: Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2009-2013. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(5), 1146–1154. <https://doi.org/10.6133/apjcn.032018.03>

12. Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
13. Maramis. 2011. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
14. Nam, G. E., Han, K., & Lee, G. (2017a). Association between sleep duration and menstrual cycle irregularity in Korean female adolescents. *Sleep Medicine*, 35, 62–66. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.04.009>
15. Proverawati, A dan S. Misaroh. 2016. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Edisi Kedua. Nuha Medika. Yogyakarta.
16. Proverawati, A., Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
17. Sarwono, J. 2015. Membuat Skripsi, Tesis, dan Disertasi dengan Partial Least Square SEM (PLS-SEM). Yogyakarta: ANDI. 226
18. Sibagariang. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. TIM. Jakarta.
19. Sumiati,dkk. 2010. *Penanganan Stres Pada Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Trans Info Medik.
20. Tombokan, Kevin C, Damajanty H. C. Pangemanan, Joice N. A. Engka. 2017. *Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*.
21. Wahyuningsih, Eni. 2018. *Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi di SMK Indonesia Medika Jombang*.
22. Yu, M., Han, K., & Nam, G. E. (2017). The association between mental health problems and menstrual cycle irregularity among adolescent Korean girls. *Journal of Affective Disorders*, 210, 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.11.036>

LAMPIRAN I

Kuesioner Siklus Menstruasi

1. Email :
2. Nama :
3. NIM :
4. Tanggal lahir :
5. Usia :
6. BB :
7. TB :
8. Apakah anda sedang dalam program diet ? Ya/Tidak
9. Apakah anda memiliki riwayat penyakit gondok/tiroid? Ya/Tidak
10. Apakah anda memiliki riwayat penyakit sistemik ?
 - Hipertensi
 - Diabetes Mellitus
 - Hepatitis virus
 - Lainnya.....
 - Tidak ada
11. Pada saat terakhir kali anda haid, tanggal berapa haid itu dimulai dan tanggal berapa berakhir ?
12. Pada siklus haid sebelumnya, tanggal berapa haidnya dimulai dan tanggal berapa berakhir ?

LAMPIRAN II

Kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scales 42)

Keterangan :

0 = Tidak ada atau tidak pernah

1 = Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang

2 = Sering

3 = Sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Saya merasa kesal karena hal-hal yang sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebih terhadap situasi				
3.	Tidak mudah bagi saya untuk bersantai				
4.	Saya mudah merasa kecewa				
5.	Saya merasa mudah gelisah				
6.	Saya tidak sabar ketika rencana saya harus tertunda				
7.	Saya adalah orang yang mudah terharu				
8.	Saya sulit meredam aktivitas (beristirahat)				
9.	Saya mudah tersinggung				
10.	Saya sulit menenangkan diri setelah sesuatu membuat saya kecewa				
11.	Saya sulit menerima interupsi ketika saya sedang melakukan suatu hal				
12.	Saya sedang dalam keadaan mudah gugup				
13.	Saya tidak memberikan toleransi kepada semua yang menghambat apa yang saya ingin lakukan				
14.	Saya merasa sedang dihasut				

LAMPIRAN III

DATA PENELITIAN

Nama	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Durasi Haid	Tingkat Stres
A. Difa Apriliani F. R	22	46	156	normal	Normal
A. Kasturi Nurul Tasliah	21	58	153	normal	Normal
A. Nur Fadhilah Istiqomah	23	60	159	normal	Normal
Adelia Nadine Wulandari	21	50	155	normal	Normal
Adem Pratiwi SM	22	46	145	normal	Stres Sedang
Adolfina Febrianti	21	53	160	normal	Normal
afifah rifa farhana	20	51	160	normal	Normal
Afra maghfira nurham	20	58	155	normal	Normal
Ainil	21	51	159	± 9 hari	Normal
Alfitra Fathya Kirena	20	55	158	normal	Normal
Allia Salsabila	20	57	163	normal	Stres Sedang
Alma Sutyono	21	50	149	normal	Normal
Amalia Indah	20	52	163	normal	Normal
Andi Adirfah Aenaputri Ameriyani	20	49	150	normal	Normal
Andi cia jelita delipha pagessa	21	47	156	normal	Normal

Andi Elvini Khairunnisa	22	57	165	normal	Stres Ringan
Andi Lisa Apriliana	22	61	158	normal	Normal
Andi Nabilah Humairah	20	58	155	normal	Stres Sedang
Anisah Rahmah Mustapa	20	54	156	± 5 hari	Normal
Annisa Dewi Handayani	20	55	152	normal	Normal
Annisa Manika Muis	21	50	158	normal	Normal
Annisa Ramadhanti Yusuf	21	48	148	normal	Normal
Annisa safitri	22	60	168	normal	Normal
Annisa Sri Wulandari Putri	20	52	152	normal	Normal
Atifatul Qalbi Kadir	21	50	155	normal	Stres Ringan
Aulia Rezky Mufidah Toaha	20	55	160	normal	Stres Sedang
Az Zahra Shafira Subhan	21	55	160	normal	Normal
Besse Awalia	21	45	150	normal	Stres Ringan
Bunga aqilah	21	54	160	normal	Normal
Chaerunnisa amrin	20	45	153	normal	Normal
clara inri palumean	21	57	161	normal	Stres Ringan
Clarisa Tungabdi	21	53	155	normal	Stres Ringan
Desy Putri Heryanto	21	44	153	normal	Stres Sedang
Dieny oktavia rahman	19	52	153	normal	Stres Sedang
Fadillah Amalia Darma	20	48	158	normal	Normal

Gabriella Caroline Petrus Bulo	21	53	163	Normal	Stres Ringan
Gabriella Putri Anugerah	19	49	150	Normal	Stres Ringan
Gracia Devina Piekarsa	21	48	158	Normal	Normal
Hairunnisa	21	58	157	Normal	Stres Parah
Ibtita salsabilla ibrahim	21	54	160	Normal	Normal
Inayatul Rahmi	21	46	147	Normal	Stres Sedang
Indah Nur Lathifah	20	52	153	Normal	Stres Ringan
Ines patandianan	22	45	155	Normal	Normal
Irda Febriyanti Yasir	21	52	158	Normal	Normal
kezia kurnia	21	40	145	Normal	Stres Ringan
Khairunnisab	22	45	144	Normal	Normal
Lilian Stella Pakan	20	48	155	Normal	Normal
Lois Karmelia Sumbung	20	47	155	Normal	Normal
manda agus	20	52	158	Normal	Stres Ringan
Milleni Tumonglo	20	45	150	Normal	Normal
Miranda Yuslin Gunawan	20	60	155	Normal	Normal
MUSFIRA	21	54	150	Normal	Stres Ringan
Namyra Putri Alzahra Mario	21	57	160	± 3 hari	Stres Ringan
Nur Afifah Sardi	21	55	155	Normal	Normal
Nur Asia Syam	20	53	160	normal	Normal

Nurfadilah	21	47	155	normal	Normal
Nurhusaina Hak	20	50	153	normal	Normal
Nurrahmayani Arianti	21	47	152	normal	Normal
Nurul Amalina K	21	48	150	normal	Normal
Nurul Asy'ariyah.Ramli	21	55	150	± 5 hari	Normal
Nurul izza sanusi	21	57	156	normal	Stres Sedang
Nurul Khalisah Maisuri	20	56	155	normal	Stres Sangat Parah
Nurul Luthfiah	21	50	153	normal	Stres Sedang
Nurul Pratiwi	21	58	158	normal	Normal
Putri Syalwa Mentari	20	46	152	normal	Normal
Rahmawati putri rezki	20	53	160	normal	Normal
Resky Magfirah R	20	48	149	normal	Normal
Reskyuni Nurbaiti	20	68	168	normal	Stres Ringan
Rezkiani	21	54	161	normal	Normal
Sella Alfina Yasir	20	56	160	normal	Normal
Septina Kurniartika	20	54	155	normal	Normal
Shafa Nabilah Arif	20	50	158	normal	Normal
Sholeha Khuldy	21	52	155	normal	Normal
Sitti Husnul Khatimah Aris	21	54	151	normal	Normal
Sitti nurinna mega muklisa	20	49	154	normal	Normal

Suci anugrah	21	58	158	normal	Normal
Syadza	20	59	163	normal	Normal
Tamara Gabriela Angeleve	20	56	160	normal	Normal
Tasya Ananda Amira	21	51	158	normal	Normal
Tsamaradiska N	20	48	150	normal	Stres Sedang
Vicka Urenza Talebong	21	55	165	normal	Normal
Wa Ode Sarah Zulfina	20	49	150	normal	Normal
Wahdania Akhfiah	21	47	153	normal	Normal
Wali Khoirun Nisa'	20	55	161	normal	Normal
Zahra Zakiya Nasrullah	20	53	169	normal	Normal
Zakiyyah Hadrawi	21	45	152	normal	Stres Sedang