

**PERBEDAAN MEKANISME KOPING STRES REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI DISMINORE PRIMER BERDASARKAN TIPE
KEPRIBADIAN SMPN 01 SRAGI KABUPATEN
PEKALONGAN**

**THE DIFFERENCES OF YOUNG WOMEN STRESS COPING
MECHANISMS EXPERIENCING PRIMARY DISMALINE
BASED ON PERSONALITY TYPE AT SMPN 01 SRAGI
PEKALONGAN REGENCY**

Safitri Dikriyanti

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan

Aida Rusmariana

Staf Pengajar Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Disminore primer merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya, sehingga dapat menimbulkan stres. Saat stres remaja perlu mekanisme koping untuk menangani stres tersebut agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk lagi. Mekanisme koping dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kepribadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami disminore primer berdasarkan tipe kepribadian. Desain penelitian ini merupakan penelitian studi deskriptif komparatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 106 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri yang mengalami disminore primer dengan kepribadian *introvert* menggunakan mekanisme koping maladaptif yaitu 24 responden (63,2%), sebagian besar remaja putri yang mengalami disminore primer dengan kepribadian *ekstrovert* menggunakan mekanisme koping adaptif yaitu 44 responden (64,7%) dan ada perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami disminore primer berdasarkan tipe kepribadian SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan, didapatkan nilai *p value* sebesar 0,01 ($<0,05$). Hasil penelitian ini merekomendasikan bagi guru BK untuk memberikan program khusus di sekolah setiap minggu yang berisi tentang pendidikan kesehatan dan *peer group discussion* tentang kesehatan reproduksi remaja yang difasilitasi tenaga kesehatan.

Kata kunci : mekanisme koping, tipe kepribadian, disminore primer

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a torture that must be experienced every month, so it can cause stress. When teen stress requires coping mechanisms to deal with stress so that no worse impact occurs. Coping mechanism is influenced by several factors, one of which is personality. This study aims to determine differences of the of stress coping mechanism's teenage girls who experienced primary disminor based on personality type. The design of this study was a comparative descriptive study. The sampling technique used total sampling with 106 respondents. The data collection tool uses questionnaires. Statistical test using chi-square test. The result of this research showed that most of teenage girls who experienced primary disminor with introverted personality using maladaptive coping mechanism were 24 respondents (63,2%), most of teenagers who experienced primary disminor with extroverted personality using adaptive coping mechanism were 44 respondents (64,7% %) and there are differences of coping mechanism of teenage girls who experienced primary disminor based on personality type at SMPN 01 Sragi Pekalongan Regency, got p value of 0,01 ($<0,05$). The results of this study recommend for counseling guidance teachers to provide a special program at school each week that contains about health education and peer group discussion on adolescent reproductive health facilitated health workers.

Keywords : coping mechanism, personality type, primary dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Seseorang dikatakan remaja bila berusia antara 10 sampai 19 tahun (WHO, 2004 dalam Jain, Renu & D'Souza, 2011). Dikatakan remaja bila berumur 14-23 tahun. Periode ini adalah periode yang paling menyulitkan dan menekan banyak konflik yang muncul pada periode ini begitu pula konflik di sekitar dorongan kemandirian, keyakinan diri dan juga seks (Alwisol 2014, h. 248).

Masa tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, ini menunjukkan bahwa saat awal pubertas terjadi kematangan organ-organ reproduksinya, organ-organ reproduksi pada masa pubertas sudah mulai berfungsi, ciri utamanya mulai terjadinya menstruasi atau *menarche* yaitu awal pertama menstruasi, yang merupakan salah satu tanda pubertas primer pada perempuan (Proverawati & Maesaroh 2009, hh.82-83).

Perempuan saat menstruasi terdapat masalah-masalah yang mengganggu saat proses menstruasi salah satunya adalah nyeri haid ataupun biasa disebut dengan dismenore. Jain, Renu & D'Souza (2011) dalam penelitiannya mengatakan masalah yang paling umum yang dihadapi wanita saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore merupakan nyeri selama atau segera sebelum menstruasi menjadi salah satu masalah ginekologik yang paling umum terjadi pada wanita dari segala usia (Lowdermilk, 2010). Dismenore primer terjadi pada 6-12 bulan setelah *menarche*, disebabkan tingginya kadar prostaglandin (PGs) yang direlease dari secretory endometrium sehingga menimbulkan kontraksi uterus yang menyakitkan. Dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh patologi pada pelvik atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah *menarche* (Bajrai, et al., 2010 dalam Murtiningsih, 2015).

Kenyataannya 60% wanita usia 15-44 tahun yang mengalami menstruasi mengeluhkan adanya dismenore (Walsh, 1997 dalam Haryani, 2012). Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore berkisar 45-95% pada wanita usia produktif (Haryani, 2012). Sebanyak 90%

dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah (Berkley, 2013 dalam Larasati, 2016).

Hasil penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia tahun 2009 angka kejadian dismenore primer 72,89% dan dismenore sekunder 27,11%. Angka kejadian dismenore sekitar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2009). Hasil penelitian Mahmudiono (2011, dalam Murtiningsih, 2015) angka kejadian dismenore primer pada remaja wanita usia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%.

Dismenore atau nyeri haid adalah keluhan ginekologik yang sering dialami wanita muda. Nyeri yang sangat hebat yang memaksa penderita untuk beristirahat dari pekerjaan dan aktivitasnya. Dismenore merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit (Anugoro & Wulandari 2011, h.32). Nyeri dismenore memaksa wanita untuk istirahat dan akan berakibat pada menurunnya kinerja dan aktifitas sehari-hari. Walau umumnya tidak berbahaya tapi dismenore dianggap mengganggu. Derajat dismenore pada setiap wanita berbeda beda, ada yang masih bisa beraktivitas ada juga yang tidak bisa beraktivitas karena efek nyeri (Proverawati dan Maesaroh 2009, h.83).

Dismenore sangat berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup remaja menurun. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Ningsih, 2013).

Pada sebagian kaum remaja, dismenore primer merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya, sehingga dapat menimbulkan stres. Hasil penelitian Haryani (2012) menunjukkan bahwa sebagian besar stres yang dialami siswi dalam menghadapi dismenore berada pada

stres tahapan kedua. Pada saat mengalami stres perlu mekanisme untuk menangani stres tersebut agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk lagi. Mengelola stres disebut juga dengan coping. Coping terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis (Yusuf 2009, h.128). Koping dapat adaptif ada juga maladaptif. Koping adaptif membantu seseorang dalam menghadapi kejadian yang menimbulkan stres dan meminimalkan distress yang diakibatkannya secara efektif. Koping maladaptif dapat mengakibatkan distress yang tidak seharusnya bagi individu dan orang lain yang berhubungan dengan individu tersebut atau kejadian yang menimbulkan stres. Koping yang efektif akan menimbulkan adaptasi dan koping yang tidak efektif akan menimbulkan maladaptasi (Kozier, et. al. 2010, h.530).

Mekanisme koping dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perkembangan usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, kematangan sosial, status sosial ekonomi, keterampilan memecahkan masalah dan tipe kepribadian (Indotang, 2015). Setiap orang berbeda dalam beradaptasi dengan stres, ada orang mudah dan cepat dalam menghadapi stres, tetapi juga banyak orang sulit melupakan dan melepaskan diri dari situasi yang baru saja dialami (Rasmun 2009, h.4). Taylor (2009) mengemukakan bahwa beberapa kepribadian mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stres dan strategi koping yang digunakan. Yusuf (2009, h. 130) juga menjelaskan bahwa kepribadian seseorang cukup besar pengaruhnya terhadap koping atau usaha seseorang dalam mengatasi stres yang dihadapinya.

Hasil Erasmus (2014) menunjukkan bahwa remaja menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dari rata-rata pada domain kehidupan tertentu dan cenderung lebih tinggi pada tipe kepribadian introvert dari pada tipe ekstrovert. Juga dijelaskan signifikansi praktis antara domain kehidupan tertentu dan subkelompok, yang menunjukkan respon stres yang berbeda dari introvert dan ekstrovert.

Kepribadian atau *psyche* adalah mencakup keseluruhan pikiran, perasaan dan tingkah laku, kesadaran. Kepribadian membimbing orang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan lingkungan

fisik. Jung membagi kepribadian menjadi dua sikap yaitu ekstrovert dan ekstrovert, dimana pada tipe introvert mengarah pada pengalaman subjektif, memusatkan diri pada dunia dalam, cenderung menyendiri, pendiam, tidak ramah bahkan antisosial, sedangkan ekstrovet mengarah pada pengalaman objektif, memusatkan perhatiannya ke dunia luar, cenderung berinteraksi dengan orang lain, aktif dan juga ramah (Jung 1964, dalam Alwisol 2014, h.45).

Eysenck mengatakan bahwa tipe kepribadian introvert dan ekstrovert menggambarkan keunikan individu dalam bertindak laku terhadap stimulus sebagai suatu perwujudan karakter, tempramen, fisik dan intelektual individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kedua kepribadian tersebut turut menentukan tingkah laku remaja termasuk perilaku kesehatannya (Suryabrata 2016, h.293).

Di Indonesia pada tahun 2014 menempati urutan nomer 5 dalam jumlah kependudukan remajanya. Tercatat jumlah remaja perempuan yang berumur 15-24 tahun adalah 2.647.018 jiwa. Di Pekalongan sendiri tercatat remaja perempuannya yang berusia 15-24 tahun berjumlah 146841 jiwa (BPS Jawa Tengah, 2014). Di Kabupaten Pekalongan data SMP putri terbanyak yaitu SMP N Sragi, sebanyak 518 siswa dengan rincian kelas VII 173 Siswa, VIII 180 siswa dan IX 165 siswa (Dindikbud Kabupaten Pekalongan, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Mekanisme Koping Stres Remaja Putri yang Mengalami Disminore Primer Berdasarkan Tipe Kepribadian SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan”.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini “apakah ada perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami disminore primer berdasarkan tipe kepribadian di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan?”.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penelitian yang akan dilakukan ini adalah untuk mengetahui perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami dismaturasi primer berdasarkan tipe kepribadian di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan.

2. Tujuan Khusus

- Mengetahui gambaran mekanisme koping yang digunakan remaja putri yang mengalami dismaturasi primer dengan kepribadian introvert.
- Mengetahui gambaran mekanisme koping yang digunakan remaja putri yang mengalami dismaturasi primer dengan kepribadian ekstrovert.
- Mengetahui perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami dismaturasi primer berdasarkan tipe kepribadian di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan.

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

POPULASI

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas II di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan sebanyak 166 orang.

SAMPEL

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan sampel sebanyak 106 responden.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen dalam penelitian ini antara lain :

1. Kuesioner kepribadian

Alat ukur kepribadian pada penelitian ini berupa kuesioner *Eysenck Personality Inventory Form A* (EPI-A). Alat ukur ini diciptakan oleh Eysenck yang kontruksi tesnya dimulai tahun 1963 dan digunakan untuk kecenderungan *introvert* dan *ekstrovert*. EPI-A dimodifikasi oleh urusan reproduksi dan distribusi alat-alat tes psikologi (URDAT)

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia untuk menentukan norma. EPI-A terdiri dari 24 pertanyaan dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak” (Mahbubah, 2010 dalam Khodizah, 2015).

2. Kuesioner mekanisme koping

Pengukuran mekanisme koping dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 18 pernyataan dan terdiri dari 2 (dua) aspek yaitu aspek koping yang berfokus pada masalah dan aspek koping yang berfokus pada emosi. Bentuk pertanyaan kuesioner merupakan pertanyaan tertutup (*closed ended*) dengan menggunakan skala dikotomi yaitu “Ya” dan “Tidak”.

TEKNIK ANALISA DATA

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi dan prosentase mekanisme koping pada kepribadian *introvert* dan distribusi dan prosentase mekanisme koping pada kepribadian *ekstrovert* di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang sering mengalami dismaturasi berdasarkan tipe kepribadian di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami dismaturasi primer dengan kepribadian *introvert* di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (63,2%) remaja putri yang mengalami dismaturasi primer dengan kepribadian *introvert* di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan menggunakan mekanisme koping maladaptif yaitu 24 responden. Hasil penelitian ini sejalan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mc Crae & Jhon, (1992, dalam Sakti, 2014) yang menunjukkan bahwa tipe kepribadian *introvert* lebih sering menggunakan koping negatif.

Berkel (2009) menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* lebih sering bermasalah dengan fokus, lebih sering menghindari bahaya tinggi, selalu dikaitkan dengan koping *avoidance* atau penyangkalan. Jenis koping ini memiliki resiko lebih besar untuk mengalami tekanan psikologis, karena mereka akan cenderung melakukan koping maladaptif.

Orang yang memiliki tipe kepribadian *introvert* yang kemungkinan strategi kopingnya adalah lebih tertutup, suka memendam perasaan, karena dengan demikian stres yang dirasakan akan menjadi lebih berat, karena tipe ini cenderung pemikir sehingga sulit pulih dari perasaan stres yang dialami (Sakti, 2014). Hal ini dapat dilihat melalui jawaban responden yang menunjukkan bahwa remaja dengan kepribadian *introvert* sebagian besar (92%) menjawab lebih suka menyendiri ketika disminore.

Menurut analisis peneliti hal ini berkaitan dengan karakteristik tipe kepribadian *introvert* itu sendiri. Ciri yang khas dari *introvert* adalah pendiam, pemalu, mawas diri, gemar membaca, suka menyendiri dan menjaga jarak kecuali dengan teman yang sudah akrab, cenderung merencanakan lebih dahulu – melihat dahulu – sebelum melangkah, dan curiga, tidak suka kegembiraan, menjalani kehidupan sehari-hari dengan keseriusan, dan menyukai gaya hidup yang teratur dengan baik, menjaga perasaannya secara tertutup, jarang berperilaku agresif, tidak menghilangkan kemarahannya, dapat dipercaya, dalam beberapa hal pesimis, dan mempunyai nilai standar etika yang tinggi (Eysenck 1975, dalam Suryabrata 2016).

Kepribadian *introvert* dipengaruhi oleh dunia di dalam dirinya sendiri atau dunia yang subyektif. Penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, diantaranya tidak mudah bergaul, mempunyai jiwa tertutup, kurang dapat menarik hati dan tidak mudah berhubungan dengan orang lain (Suryabrata, 2014).

2. Gambaran mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami disminore primer

dengan kepribadian *ekstrovert* di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (64,7%) remaja putri yang mengalami disminore primer dengan kepribadian *ekstrovert* di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan menggunakan mekanisme koping adaptif yaitu 44 responden. Hasil penelitian ini sejalan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mc Crae & Jhon, (1992, dalam Sakti, 2014) yang menunjukkan bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* lebih sering menggunakan koping positif.

Individu dengan kepribadian *ekstrovert* lebih cenderung imajinatif, kreatif, ingin tahu, fleksibel, cenderung pada kegiatan dan ide-ide baru, sehingga individu dengan kepribadian *Ekstrovert* memiliki strategi koping yang memerlukan pandangan baru, restrukturisasi kognitif dan memecahkan masalah. Karena karakter ini menunjukkan optimisme yang akan selalu berpikir positif. Sedangkan pesimisme akan memunculkan reaksi koping negatif atau maladaptif (Berkel, 2009).

Orang tipe kepribadian *ekstrovert* kemungkinan strategi kopingnya adalah lebih terbuka, tidak memendam masalahnya sendiri sehingga tingkat stres yang dimiliki rendah, dan tipe ini akan cenderung lebih mudah pulih stresnya (Sakti, 2014). Hal ini dapat dilihat melalui jawaban responden yang menunjukkan bahwa remaja dengan kepribadian *ekstrovert* sebagian besar (79,5%) menjawab mencari dukungan teman ketika disminore.

3. Perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami disminore primer berdasarkan tipe kepribadian SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,01 (<0,05), sehingga *H₀* ditolak, berarti ada perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami disminore primer berdasarkan tipe kepribadian SMPN Sragi Kabupaten Pekalongan. Hal ini juga dapat dilihat melalui tabel silang di atas yang

menunjukkan bahwa pada responden dengan kepribadian *introvert* sebagian besar (63,2%) memiliki mekanisme koping maladaptif, sedangkan pada responden dengan kepribadian *ekstrovert* sebagian besar (64,7%) memiliki mekanisme koping adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mc Crae & Jhon, (1992, dalam Sakti, 2014) tipe kepribadian *ekstrovert* lebih sering menggunakan koping positif, sedangkan tipe kepribadian *introvert* lebih sering menggunakan koping negatif. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Suprastiana (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan mekanisme koping.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar (64,2%) responden memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* dan hanya sebagian kecil (33,8%) responden yang tipe kepribadian *introvert*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Suprastiana (2012) yang menunjukkan bahwa tipe kepribadian siswa kelas XII dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional di SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo lebih banyak yang memiliki kepribadian *ekstrovert*.

Perbedaan mekanisme koping antara kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* disebabkan karena adanya perbedaan karakteristik kepribadian itu sendiri. Kepribadian *introvert* dipengaruhi oleh dunia di dalam dirinya sendiri atau dunia yang subyektif. Penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, diantaranya tidak mudah bergaul, mempunyai jiwa tertutup, kurang dapat menarik hati dan tidak mudah berhubungan dengan orang lain (Suryabrata, 2014). Individu dengan kepribadian *ekstrovert* lebih cenderung imajinatif, kreatif, ingin tahu, fleksibel, cenderung pada kegiatan dan ide-ide baru, sehingga individu dengan kepribadian *Ekstrovert* memiliki strategi koping yang memerlukan pandangan baru, restrukturisasi kognitif dan memecahkan masalah. Karena karakter ini menunjukkan optimisme yang akan selalu berpikir positif. Sedangkan pesimisme

akan memunculkan reaksi koping negatif atau maladaptif (Berkel, 2009). Orang tipe kepribadian *ekstrovert* kemungkinan strategi kopingnya adalah lebih terbuka, tidak memendam masalahnya sendiri sehingga tingkat stres yang dimiliki rendah, dan tipe ini akan cenderung lebih mudah pulih stresnya (Sakti, 2014).

SIMPULAN

1. Sebagian besar remaja putri yang mengalami dismaturasi primer dengan kepribadian *introvert* di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan menggunakan mekanisme koping maladaptif yaitu 24 responden (63,2%).
2. Sebagian besar remaja putri yang mengalami dismaturasi primer dengan kepribadian *ekstrovert* di SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan menggunakan mekanisme koping adaptif yaitu 44 responden (64,7%).
3. Ada perbedaan mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami dismaturasi primer berdasarkan tipe kepribadian SMPN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan, didapatkan nilai p value sebesar 0,01 (<0,05).

SARAN

1. Bagi profesi keperawatan
Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi untuk tenaga kesehatan khususnya perawat jiwa, maternitas dan komunitas. Tenaga kesehatan diharapkan mampu berperan aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan remaja tentang kesehatan reproduksi.
2. Bagi institusi pendidikan SMP
Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi pendidikan SMP khususnya bagi guru BK untuk memberikan program khusus di sekolah setiap minggu yang berisi tentang pendidikan kesehatan dan *peer group discussion* tentang kesehatan reproduksi remaja yang difasilitasi tenaga kesehatan.
3. Bagi peneliti lain
Hasil penelitian ini merupakan data dasar untuk penelitian selanjutnya. Peneliti berharap adanya penelitian lanjut terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi

mekanisme koping stres remaja putri yang mengalami disminore.

REFERENSI

- Alwisol (2014). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang : UMM Pres.
- Anugoro, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Azizah, Y. N. (2016). *Perbedaan Tipe Kepribadian Ekstrovet dan Introvet dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Jurnal Kedokteran. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Berkel. V. H, (2009) *The Relatinship between Personality, Coping Styles and Stress, Anxiety and Depression*. (A Thesis) University of Catenbury: Psychology, in the University of Catenbury.
- BPS Jawa Tengah (2014). *Penduduk Jawa Tengah Menurut Kabupaten/Kota dan Jenis Kelamin Tahun 2014*. Diakses tanggal 12 Januari 2017 <<https://jateng.bps.go.id>>.
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pekalongan (2016). *Data Siswa SMP N Sragi Kabupaten Pekalongan*. Pekalongan : Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pekalongan.
- Erasmus, J. (2014). *The Relationship between Stress Levels and Personality Types Among Adolescents with Acne Vulgaris*. Diakses tanggal 23 Agustus 2017. <<https://dspace.nwu.ac.za>>.
- Haryani, A. (2012). *Stres dan Koping Remaja dalam Menghadapi Dysmenorrhea di SMP Negeri 35 Medan*. Jurnal Keperawatan. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Hidayat, A. A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Surabaya : Salemba Medika.
- Indotang, F. E. F. (2015) *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Mekanisme Koping Pasien pada Pasien Ca Mamae*. Jurnal Kesehatan. The SUN Vol 2 (4) Desember 2015. ISSN: 5694 1254. Surabaya: Rumah Sakit Muhmmadiyah Surabaya.
- Jain, A. G., Renu G & D'Souza, P. (2011). *A Study to Examine The Relationship Of Stress And Dysmenorrhoea Among Adolescent Girls*. IJBNST. Manipal : Manipal University.
- Karomah, S. N. (2014). *Perbedaan Kecenderungan Perilaku Bunuh Diri Ditinjau dari Tipe Kepribadian*. Jurnal Psikologi. Surabaya : UIN Sunan Ampel.
- Khodizah, S. (2015). *Perbedaan Intensitas dan Perilaku Nyeri Berdasarkan Tipe Kepribadian pada Pasien Kanker Payudara Kronik di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. Jurnal Keperawatan. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Kozier, et. al. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Alih Bahasa Pamilih Eko Karyuni. Jakarta : EGC.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lukaningsih, Z. (2010). *Pengembangan Kepribadian untuk Mahasiswa Kesehatan dan Umum*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Mesarini, B. A. & Astuti, V. W. (2013). *Hubungan Stres dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. Jurnal Keperawatan. Kediri : STIKES RS. Baptis Kediri.
- Murtiningsih, M. (2015). *Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja*. Jurnal Keperawatan. Sumedang : Universitas Padjadjaran.

- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam (2013). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis* (edisi 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Pinem, S. (2009). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta. EGC.
- Potter & Perry, 2010, *Fundamental keperawatan*, Terjemahan. FN Adrina dan A Marina, edk 7, , Jakarta : Sagung Seto.
- Proverawati, A. & Rahmawati, E. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rasmun (2009). *Stress, Koping dan Adaptasi : Teori dan Pohon Masalah*, Jakarta : Sagung Seto.
- Riyanto, A. (2009). *Pengolahan dan analisis data kesehatan : dilengkapi data validitas dan realibilitas serta aplikasi program SPSS*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Robbins, S. P. & Timothy, A. J. (2008). *Perilaku Organisasi (Organizational Behavior) Edisi 12*. Jakarta : Salemba Empat.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Managemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sakti, B. A. (2014). *Strategi Koping Guru Abk (Anak Berkebutuhan Khusus) Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*. Skripsi. Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Soeroso, A. (2008). *Sosiologi 1 SMA Kelas X*. Bogor : Quadra.
- Sugiyono (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suprastiana, L. (2012). *Tipe Kepribadian dan Mekanisme Koping Remaja Muda dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional*. Skripsi. Surabaya : Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Suryabrata, S. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Suryani, E. & Widyasih, H. (2008). *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Fitramaya
- Suwitra, K. (2007). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid I Edisi IV. Jakarta: Pusat Penerbitan Depertemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI.
- Taylor, Shelley E., et al. (2009). *Psikologi Sosial*. Edisi Kedua Belas. Jakarta; Prenada Medigrup.
- Widyastuti, Y. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Willcox, L. (2013). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Ircisod.
- Yusuf, S. (2009). *Mental Hygiene Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung : Maestro.