**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI MENSTRUASI PERTAMA**

**NASKAH PUBLIKASI**



*Oleh :*

*Lika Hanita*

*15081377*

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

***HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI MENSTRUASI PERTAMA***

***Lika Hanita***

*Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*likahani12@gmail.com*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Hipotesis yang diajukan untuk diuji dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi berusia 13 – 15 tahun di SMP Negeri 1 Sedayu. Pengumpulan data digunakan dengan menggunakan skala kecemasan dan skala penyesuaian diri. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi rxy = - 0.415 dengan taraf signifikansi p = 0,000 yang berarti ada hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Nilai koefisien determinasi (R Squared) sebesar 0,172 menunjukkan bahwa variabel kecemasan memiliki kontribusi sebesar 17.2% terhadap variabel penyesuaian diri, sedangkan 82.8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu frustasi, konflik, fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan dan lingkungan.

**Kata kunci : kecemasan, penyesuaian diri*,* remaja yang mengalami menstruasi pertama**

***ABSTRACT***

 *The research aims to determine a significant relationship between self-anxiety and adjustment on* *teen girls undergo menstruation first. The hypothesis proposed to be tested in this research is that there is a negative relationship between anxiety and adjustmenton on teen girls undergo menstruation first . The subject in this research is female students aged 13 until 15 years in SMP Negeri 1 Sedayu.. Data collection uses anxiety scale and adjustment. Based on the results of the research, the obtained correlation coefficient rxy= -0,415 with a significance level of p = 0,000 which means there is a negative relationship between anxiety and adjustment on teen girls undergo menstruastion first. The value of a coefficient of determination (R Squared) of 0.172 indicates that a variable of anxiety has a contribution of 17.2% against the adjustment variable, while 82.8 % is influenced by other factors not Involved in this research, namely frustration, conflict, physiological, psychological, developmental and maturity and the environment.*

***Keywords: anxiety, adjustment, teen girls undergo menstruation first***

**PENDAHULUAN**

Menurut King (2014), salah satu penanda perubahan fisik pada remaja adalah pubertas. Pubertas adalah terjadi pada saat awal remaja seperti kematangan seksual dan perubahan dalam pertumbuhan tulang tulang mereka. Salah satunya ada perempuan yaitu terjadi *menarche* (siklus menstruasi pertama wanita). Devi (2019), menyatakan bahwa hasil riskesdas tahun 2010 menunjukkan secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia. Usia *menarche* terlalu dini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gen, gaya hidup, lingkungan dan status gizi kelainan produksi hormon di otak, dan kelainan produksi hormon di indung telur atau kelenjar anak ginjal (kompasiana.com). Menurut Lestari (Edwina & Anggraini, 2015), setelah perempuan mengalami menstruasi pertama peristiwa itu akan menjadi peristiwa rutin di setiap bulannya. Hal tersebut membuat perempuan harus membiasakan kedatangan menstruasi tersebut dengan sikap yang wajar dan sehat agar tidak terjadi gangguan siklus haid sehingga berdampak pada gangguan kesuburan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tasci didalam Ozdemir et al, sebagian besar (80%) anak perempuan memberikan reaksi emosional negatif terhadap *menarche* yang di alaminya. Sementara itu, data dari sebuah penelitian lain yang di lakukan oleh Ozdemir et al, menggambarkan distribusi pengalaman anak perempuan saat *menarche* dan di dapatkan data bahwa sekitar 48,9% anak perempuan merasa ketakutan dan cemas saat *menarche*, 33% dari mereka menganggap bahwa *menarche* adalah suatu hal yang memalukan, 17,5% anak perempuan menangis saat *menarche*.

Remaja perempuan yang tidak memahami bahwa menstruasi sebagai fungsi tubuh normal dapat mengalami rasa malu yang amat dan perasaan kotor saat menstruasi pertama mereka. Bahkan saat menstruasi akhirnya dikenali sebagai proses yang normal, perasaan kotor dapat tinggal sampai masa dewasa. Banyak remaja yang melihat menstruasi dengan bangga sebagai proses yang hanya terjadi pada perempuan (https://pkbi-diy.info). Menurut Havighurst (Elida Prayitno, 2006) bahwa salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dicapai pada periode remaja adalah menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif. Remaja dapat melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan tubuh dengan menyesuaikan penampilannya, seperti memilih baju yang sesuai dengan ukuran tubuh dan menjaga kebersihan tubuh.

Menurut Willis (2008), penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul terhadap lingkungannya. Adapun aspek – aspek penyesuaian diri menurut Alberlt & Emmons (Ahyani, 2012), diantaranya *self knowledge* dan *self insight*, *self-objectifity* dan *self-acceptance*, *self-development* dan *self-control* dan *Satisfaction*. Menurut Kumalasari (2012), penyesuaian diri menjadi salah satu hal penting dalam membantu remaja saat berada dalam lingkup masyarakat. Selain itu penting juga untuk terciptanya kesehatan jiwa dan mental remaja. Hal ini karena banyak remaja yang tidak dapat dalam menghadapi masalah kehidupannya sehingga kesulitan dalam menyesuaikan dirinya.

Dari hasil wawancarayang dilakukan peneliti pada tanggal 16 April 2019 di SMP Negeri 1 Sedayu, terhadap 6 siswi pada usia rentang 13 tahun, diketahui bahwa dari 6 subjek, 4 subjek belum bisa memahami kelebihan dalam dirinya dan kekurangan dalam diri subjek. Hal ini berarti subjek belum mampu untuk memahami dirinya sendiri dengan baik. Selain itu, subjek belum mampu mengendalikan emosi dengan baik. Hal ini berarti dalam segi emosional, subjek belum mampu mengelola emosi dengan baik. Subjek juga belum bisa memahami perbedaan pendapat antara satu dengan yang lain. Hal ini berarti subjek belum mampu merangsang ide – ide dari hasil sebuah pemikiran menjadi rasional. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari 4 siswi memiliki penyesuaian diri yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Hasan (2014), pada siswa sekolah inklusi setara dengan SMA ditemukan sebesar 4.55% memiliki penyesuaian diri yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ahyani dan Kumalasari (2012), memperoleh hasil bahwa remaja panti asuhan Darul Hadlonah Kudus dengan usia antara 13 sampai 18 tahun, ditemukan sebesar 25.45% remaja memiliki penyesuaian diri dari rendah ke sangat rendah. Penelitian ini penting untuk diteliti karena masih banyak remaja yang mengalami penyesuaian diri yang rendah

Menurut Sunarto & Hartono (2008), remaja yang memiliki penyesuaian diri yang baik ditunjukkan melalui beberapa karakteristik seperti tidak memiliki ketegangan secara emosional, tidak mudah frustasi, memiliki pertimbangan yang rasional, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, dan memiliki sikap yang realistis dan objektif. Menurut Sobur (Utami,2005), bahwa faktor faktor penyesuaian diri yaitu, frustasi, konflik, kecemasan. Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Manson (Ariyani, 2008), mengemukakan bahwa kecemasan adalah faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri individu. Individu yang mengalami kecemasan tidak dapat berpikir dan berperilaku realistis sesuai dengan kenyataan, sehingga dapat mengganggu penyesuaian dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Wilis (Kumalasari & Ahyani,2012), penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Seskoadi & Ediati (2017), bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. Semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kemampuan penyesuaian diri mahasiswa Bidikmisi. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya. Sehingga, peneliti merumuskan apakah ada hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja yang mengalami menstruasi pertama.

**HIPOTESIS**

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diajukan hipotesis yaitu terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Semakin rendah kecemasan, maka semakin tinggi penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Sebaliknya semakin tinggi kecemasan, maka semakin rendah penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama.

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala. Skala adalah suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkap aspek psikologis, berupa pertanyaan yang secara tidak langsung mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, respon atau jawaban subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah (Azwar, 2017). Pembuatan skala penyesuaian diri menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Penggunaan empat kategori jawaban dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh kategori jawaban netral, hal ini karena kategori jawaban netral memiliki arti ganda.

Skala penyesuaian diri dan kecemasan dirancang oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada penelitian sebelumnya yang menggunakan aspek penyesuaian diri menurut Alberlt & Emmons (Ahyani, 2012), sedangkan aspek kecemasan menurut Nevid (Astuti, 2018). Sebelum skala digunakan dalam penelitian terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas aitem

Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 61 subjek siswi SMP Negeri 1 Sedayu yang sudah mengalami menstruasi.Uji daya beda aitem pada penelitian ini akan menggunakan teknik korelasi *Product MomentPearson*. Batas daya beda yang digunakan berdasarkan korelasi aitem total sebesar ≥ 0,25. Batasan kriteria untuk aitem-total yang disarankan adalah ≥0.30, namun penyusun skala boleh menentukan sendiri batasan minimal daya diskriminasi aitemnya asalkan tidak kurang dari 0.20 karena merupakan kriteria koefisien aitem total yang sangat tidak disarankan (Azwar, 2016).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis hubungan atau korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis *Product Moment dari Karl Pearson*. Analisis data menggunakan program SPSS (Statistical Package for Social Science) MS Windows Release 16.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan Teknik Korelasi *Product Moment*, ada beberapa prasyarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu yaitu variabel yang diukur harus mengikuti distribusi normal dan hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung harus linier (Hadi, 2015). Menurut Azwar (2015) uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat digunakan dalam statistik parametrik (statistik inferensial). Uji normalitas bertujuan untuk melihat sebaran data kecemsan dan penyesuaian diripada remaja perempuan yang mnegalami menstruasi dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis *model one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z).

Pedoman yang digunakan adalah apabila p > 0.050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila p ≤ 0.050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji normalitas variabel kecemasan diperoleh KS-Z = 0.086 dengan p = 0.200, berarti sebaran data kecemasan mengikuti sebaran data yang normal. Variabel penyesuaian diri diperoleh KS-Z = 0.109 dengan p = 0.066, berarti sebaran data penyesuaian diri mengikuti sebaran data yang normal.

Kedua variabel tersebut mengikut sebaran data normal, sehingga dapat diteruskan ke langkah berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji korelasi karena kedua uji tersebut memiliki fungsi yang berbeda. Uji linearitas untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak, sedangkan uji korelasi untuk mengetahui apakah kedua variabel saling berhubungan. Dengan demikian, variabel kecemasan dan penyesuaian diri dapat digunakan ke langkah berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji korelasi. Menurut Azwar (2015), uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi.Pedoman yang digunakan adalah jika p < 0.050 berarti kedua variabel ada hubungan yang linear dan apabila nilai p ≥ 0.050 berarti kedua variabel bukan merupakan hubungan yang linear. Dari hasil uji liniearitas kecemasan dan penyesuaian diri diperoleh F = 12.356 dengan p = 0.01. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa kecemasan dan penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang linear.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh *Kalr Pearson.* Menurut Hadi (2015), teknik korelasi digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lain, begitu juga sebaliknya jika diperoleh korelasi yang tidak signifikan berarti tidak ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p < 0.050 berarti ada korelasi dan apabila p ≥ 0.050 berarti tidak ada korelasi. Dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi antara kecemasan dengan penyesuaian diri adalah rxy = -0.415 dengan p = 0.000, berarti kecemasan memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan penyesuaian diri, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan koefisien korelasi yaitu terdapat hubungan yang rendah antara kecemasan dan penyesuaian diri. Hasil tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama belum tentu akan diikuti oleh rendahnya kecenderungan untuk melakukan penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama belum tentu akan diikuti oleh tingginya kecencerungan untuk melakukan penyesuaian diri.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Seskoadi & Ediati (2017), bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. Semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kemampuan penyesuaian diri mahasiswa Bidikmisi. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya.

Adapun hasil kategorisasi skor penyesuaian diri yang dimiliki subjek pada kategorisasi tinggi sebanyak tinggi sebesar 47.5 % (29 subjek), kategorisasi sedang sebesar 52.5% (32 subjek) dan kategorisasi rendah sebesar 0. Sementara itu hasil kategorisasi skor kecemasan yang dimiliki subjek pada kategori tinggi sebesar 0 , kategorisasi sedang sebesar 86.9 % (53 subjek), pada kategorisasi rendah terdapat 13.1 % (8 subjek). Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama memiliki kemampuan penyesuaian diri yang sedang dengan kecemasan yang sedang. Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hasil analisis korelasi memberikan informasi variabel kecemasan memberikan kontribusi sebesar 17.2 % terhadap variabel penyesuaian diri, sedangkan 82.8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu frustasi dan konflik, Sobur(Utami,2005), sedangkan menurut Fatimah(2006) faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan dan lingkungan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi rxy = -0.415 dengan taraf signifikansi p = 0.000 yang berarti ada hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Dari hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan ada korelasi negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama.Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama maka semakin rendah dalam melakukan penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama maka semakin tinggi penyesuaian dirinya.

Hal ini berarti hipotesis yang diajukan oleh peneliti yang menyatakan ada hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi yang disumbangkan oleh variabel kecemasan terhadap variabel penyesuaian diri sebesar 17.2 % sedangkan 82.8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu yaitu frustasi, konflik, fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan dan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran, bagi subjek bahwa yang mengalami menstruasi pertama agar dapat menurunkan kecemasan yang dimiliki, selain itu remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama juga dapat menurunkan kecemasan agar dapat melakukan penyesuaian dirisehingga dapat menghindari berbagai konflik yang mungkin terjadi antar individu dengan lingkungan sekitar. Bagi sekolah memperhatikan siswi - siswinya dan menciptakan kondisi yang nyaman, sehingga siswi dapat melakukan aktivitas dengan baik serta tidak terjadi konflik antar siswi dan lingkungan sehingga dapat melakukan penyesuaian diri. Sedangkan bagi peneliti agar dapat menggunakan variabel lain sebagai variabel bebas yang mempengaruhi penyesuaian diri. Hal ini dikarenakan masih banyak faktor yang turut mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain frustasi, konflik, fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan dan lingkungan. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya agar mencari referensi mendalam mengenai penyesuaian diri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adingtyas, S. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di Sekolah. 91- 96.

Adrian, K. (2017,).alodokter: https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya

Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan ( Pendekatan Ekologi kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja).* Bandung: PT Refika Aditama.

Akifah,N.(2018). Diakses pada tanggal 20 September 2019,dari http://eprints.ums.ac.id/66535/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf

Ali, M. &. (2015). *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik .* Jakarta: PT Bumi Aksara.

Ali, M. (2015). *Psikologi Remaja : Perkembangan peserta Didik .* Jakarta : PT Bumi Aksara.

Anggraini, T. &.Noor,E,T. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menarche* ( Menstruasi Pertama) Pada Anak Masa Pubertas. 17(2),91-108.

Ariyani, N.(2008). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil.* Yogyakarta: Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Arjanggi, R. (2016). College Adjusmnet Of First Year Students : The Role of Social Anxiety. 5(1), 30 - 39.

Astuti, P. (2018). Antisipasi Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Kecemasan. 1(1), 17-34.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi (II).* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Chaplin. (2014). Diakses 18 November 2019, dari http://etheses.uin-malang.ac.id/785/6/10410189%20Bab%202.pdf

Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung : PT Reamja Rosadakarya.

Devi, I. (2019). Diakses 29 April 2019, dari www.kompasiana.com

Enung.(2008).Diakses 8Desember 2019, dari https://www.acaedmia.edu/2459831/Aspek\_Penyesuaian\_Diri

Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan .* Bandung: Pustaka Setia

Ghufron, M. (2009). *Teori - teori psikologi.* Yogyakarta: Ar Ruzz Media.

Hadi, S. (2015). *Metodelogi Research Jilid II.* Yogyakarta: Gadjah Mada University press.

Jenaabadi, H. (2016). The Relationship of Anxiety with and Procrastination in Female High School Students. 7(2), 66-72.

King, L. (2014). *Psikologi Umum.* Jakarta: Salemba Humanika.

Kumalasari, F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan . 1(1), 21-31.

Mash, E. (2005). *Abrnormal child pscychology.* Thomson Wadsworth.

Meilani,S.(2012).Diakses 14 September 2019, dari http://digilib.unisayogya.ac.id/652/1/NASKAH%20PUBLIKASI\_SARI%20MEILANI\_060201111.pdf

Meilani, S. (2012). Gambaran Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SMP Negeri 2 CAWAS Klaten Tahun . Naskah publikasi.

Nevid, J. (2005). *Psikologi abnormal .* jakarta: erlangga.

Nilawati, d. (2013). *Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarchedi Sd Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap*. 4(1), 178 - 189.

Novi Ariyani, M. B. (2008). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil.* Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia fakultas Psikologi dan Ilmu sosial.

Odzemir, F. (2010). Determination of the motherly reactions to adolescents' experience of menarche. *Journal of pediatric and adolescent gynecology* , 21-24.

Oktaviana, R. (2010). Retrieved Desember 20, 2019, from http://eprints.binadarma.ac.id/2550/1/HUBUNGAN%20ANTARA%20PENYESUAIAN%20DIRI%20DENGAN%20KECEMASAN%202015.pdf)

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.* Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Septyaningtyas, R. (2014). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa Kelas V Sd Se-Gugus Puren Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2013/2014. Skripsi.Yogyakarta.UNY.

Seskoadi, K. (2017). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bidikmisi Tahun Pertama Di Universitas Diponeogoro. 6(4), 236-241.

Simbolayuk, S. (2015). Diakases 22 Desember 2019, dari www.kompasiana.com

Sobur, A. (2011). *Psikologi Umum.* Bandung: CV Pustaka Setia.

Suryani, d. (2013). Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas. 2(1), 136-140.

Susilowati, E. (2013). Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Akselerasi Tingkat SMP. 1(1), 101-113.

Tusya'ni, S. (2010). *Psikologi Abnormal : Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis.* Jakarta: Salemba Hamanika.

Veratamla, A. (2016). Diakses 20 Oktober 2019, dari https://hellosehat.com

Wahyudhi, Q. (2018). Pengaruh Kematangan Sosial Terhadap Problem Focused Coping Pada laki - laki Usia Dewasa Awal. Skripsi.Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.

Wilis, S. (2008). *Remaja Dan Masalahnya.* Bandung: Alfabeta.

Zainun. (2002). *Psikologi Anak.* Jakarta: Gramedia.