

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN MENGENAI  
MENARCHE DENGAN REGULASI EMOSI REMAJA SAAT  
MENGHADAPI MENSTRUASI**

**SKRIPSI**

***Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Strata (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember***

Oleh :

**Yonata Lindi Ferdina**

**2010811093**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

28 Juli 2025

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah  
Jember  
Dekan

  
Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si  
NIP. 197505292005012001

### Dewan Penguji

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si  
NIP. 197505292005012001

### Tanda Tangan

Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si, M.Psi, Psikolog  
NPK. 1992011812003915

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog  
NPK. 19640209111703816

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Yonata Lindi Ferdina

NIM : 2010811093

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang secara tertulis diacu dalam naskah ini kecuali yang disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 28 Juli 2025

Yang Menyatakan



**Yonata Lindi Ferdina**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur dan Bahagia saya persembahkan skripsi ini

### **Kepada Ibu**

Dengan penuh rasa cinta dan hormat, saya mempersembahkan skripsi ini kepada Ibu saya tercinta, Tri Hartati. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan atas segala kasih sayang, doa, serta dukungan tanpa henti yang selalu Ibu curahkan. Dalam setiap langkah yang saya tempuh dan setiap tantangan yang saya hadapi, Ibu senantiasa hadir memberikan kekuatan dan dorongan agar saya mampu terus maju. Ketulusan, pengorbanan, dan kebaikan hati Ibu merupakan sumber inspirasi dan semangat terbesar dalam hidup saya. Skripsi ini adalah hasil dari proses panjang yang tidak lepas dari restu dan doa Ibu, dan saya berharap pencapaian ini dapat membalas sedikit dari segala yang telah Ibu berikan serta membanggakan Ibu. Semoga karya ini menjadi ungkapan sederhana atas rasa terima kasih yang Tak terhingga.

### **Kepada Ayah**

Dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, saya mempersembahkan skripsi ini kepada Ayah saya tercinta, Suyono. Terima kasih, Ayah, atas doa, dukungan, dan pengorbanan yang tiada pernah surut. Ayah adalah sosok panutan dalam keteguhan hati, etos kerja, dan keberanian dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam setiap langkah yang saya jalani dan setiap hambatan yang saya hadapi, Ayah senantiasa menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi saya. Karya ini merupakan hasil dari perjuangan yang tidak terlepas dari kasih sayang dan semangat yang Ayah

tanamkan. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan bagi Ayah, sebagaimana Ayah selalu menjadi kebanggaan bagi saya. Dengan segenap rasa syukur dan terima kasih yang tulus, saya persembahkan karya ini untuk Ayah yang senantiasa memberikan yang terbaik dalam hidup saya.

### **Kepada Keluarga Besar**

skripsi ini saya persembahkan dengan penuh cinta dan rasa syukur kepada seluruh anggota keluarga besar saya, yang senantiasa memberikan dukungan serta kasih sayang dalam setiap langkah kehidupan saya. Kepada keluarga tercinta, saya menyampaikan terima kasih atas doa, dorongan, dan semangat yang tiada henti. Setiap anggota keluarga telah memberikan peran yang berarti dalam perjalanan saya meraih impian ini. Kalian adalah sumber kekuatan dan kebahagiaan yang selalu membuat saya merasa diberkati. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan serta membawa harapan bagi keluarga besar, dan saya berharap dapat terus berbagi kebahagiaan serta keberhasilan bersama kalian semua.

## HALAMAN MOTO

*“Kesulitan dalam hidupmu itu juga merupakan bagian dari dirimu. Jadi, mari  
maafkan diri kita sendiri sekarang karena hidup kita terlalu panjang untuk  
dilepas/menyerah dalam labirin kehidupan ”*

-BTS



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, karunia, dan kemudahan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Nurlaela Widiyastini, S.Psi., M.Si., selaku dosen sekaligus dekan fakultas psikologi yang telah meluangkan waktu dengan sabar memberikan bimbingan serta pengarahan selama penyusunan tugas akhir skripsi.
2. Ibu Dr. Nurlaela Widiyastini, S.Psi., M.Si., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk penulis serta memberikan masukan-masukan yang membangun untuk penulis guna penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan serta pengarahan selama penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk penulis serta memberikan masukan-masukan yang membangun penulis guna penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Danan Satriyo Wibowo, S. Sos., M., Si selaku dosen pembimbing akademik yang sejak awal telah bersedia membimbing penulis selama proses kegiatan akademik sampai skripsi ini terselesaikan.

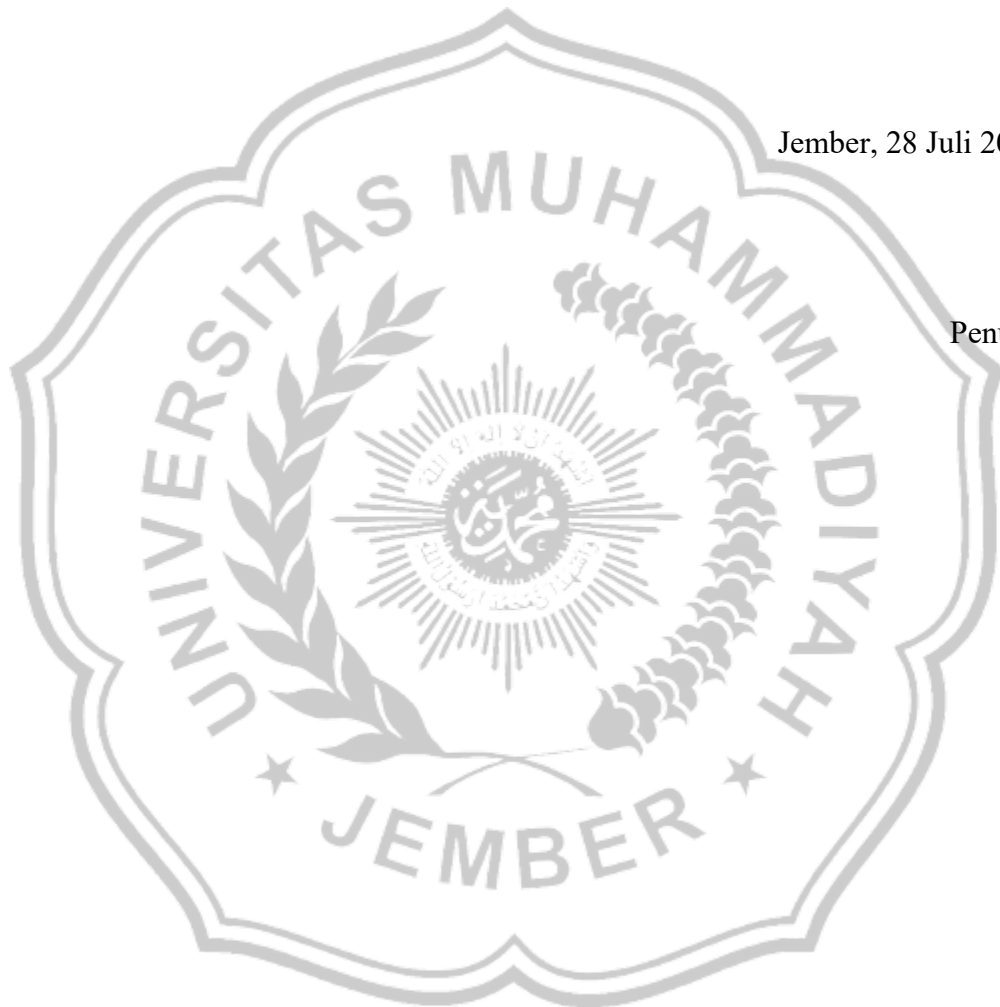
6. Segenap dosen dan *staff* akademik Universitas Muhammadiyah Jember Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu bermanfaat selama penulisan menimba ilmu.
7. Terimakasih kepada kepala sekolah SDN 1 Parijatak Wetan, SDN 3 Parijatak Wetan, SDN 5 Parijatak Kulon, SDN 3 Wonosobo, dan SDN 6 Wonosobo atas bantuan dan penerimaan yang berharga selama penulisan melakukan pengumpulan data
8. Semua pihak, yang berada di sekolah tersebut, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi besar dalam membantu kelancaran penelitian ini
9. Terima kasih juga kepada teman terdekat Febby, Yuni, Riska, Herzal, Senja, Reta, Sinta, Sipak, Mierla, Aqiella yang telah bersedia mendengarkan keluhan penulisan dan juga membantu serta bersedia untuk mendiskusikan dalam proses belajar dan penyusunan skripsi
10. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah bersedia membantu penkulis dalam melakukan penyebaran koesioner saat penulisan.



Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun hingga saat ini masih belum sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas tulisan ini.

Jember, 28 Juli 2025

Penulis



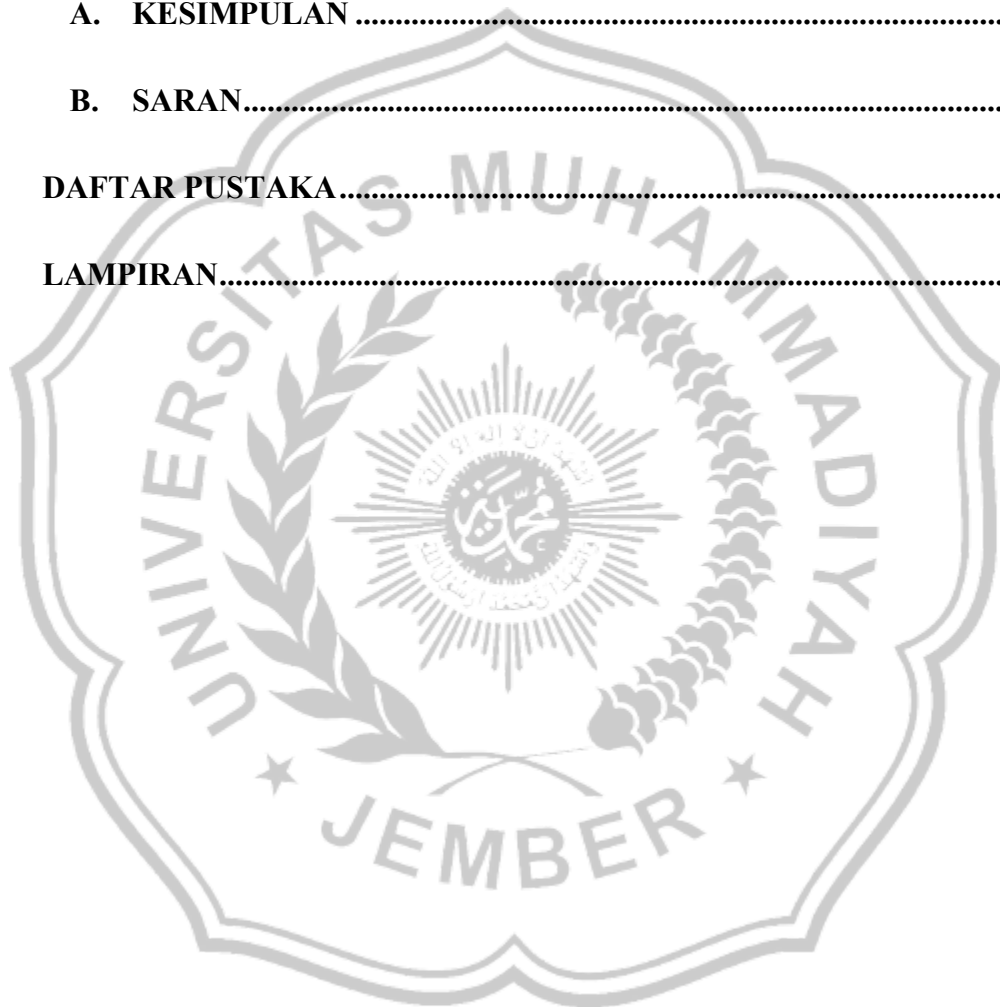
## DAFTAR ISI

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| HALAMAN PENGESAHAN.....     | ii    |
| HALAMAN PERNYATAAN.....     | iii   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....   | iv    |
| HALAMAN MOTO .....          | vi    |
| KATA PENGANTAR.....         | vii   |
| DAFTAR ISI.....             | x     |
| DAFTAR TABEL .....          | xiv   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....       | xvi   |
| INTISARI .....              | xvii  |
| ABSTRACT.....               | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN.....      | 1     |
| A. LATAR BELAKANG .....     | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....    | 17    |
| C. Tujuan Penelitian.....   | 18    |
| D. Manfaat Penelitian.....  | 18    |
| 1. Manfaat Teoritis .....   | 18    |
| 2. Manfaat Praktis .....    | 18    |
| E. Keaslian Penelitian..... | 18    |

|                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>                                                                                     | <b>24</b> |
| <b>A. REMAJA .....</b>                                                                                                | <b>24</b> |
| 1. Definisi Remaja.....                                                                                               | 24        |
| 2. Ciri-ciri Remaja.....                                                                                              | 24        |
| 3. Tugas Perkembangan Remaja.....                                                                                     | 25        |
| <b>B. PENGETAHUAN <i>MENARCHE</i> .....</b>                                                                           | <b>26</b> |
| 1. Jenis-jenis <i>Mecarche</i> .....                                                                                  | 26        |
| 2. Faktor-faktor <i>menarche</i> .....                                                                                | 27        |
| 3. Siklus Menstruasi.....                                                                                             | 28        |
| <b>C. REGULASI EMOSI.....</b>                                                                                         | <b>29</b> |
| 1. Aspek-aspek regulasi emosi.....                                                                                    | 30        |
| 2. Proses regulasi emosi.....                                                                                         | 31        |
| 3. Strategi regulasi emosi.....                                                                                       | 32        |
| 4. Faktor-faktor regulasi emosi.....                                                                                  | 32        |
| <b>D. Dinamika Pengetahuan Mengenai <i>Menarche</i> Dengan Regulasi Emosi Remaja Saat Menghadapi Menstruasi .....</b> | <b>33</b> |
| <b>E. Hipotesis.....</b>                                                                                              | <b>37</b> |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                                                                                 | <b>38</b> |
| <b>A. Jenis Penelitian.....</b>                                                                                       | <b>38</b> |
| <b>B. Identifikasi Variabel.....</b>                                                                                  | <b>38</b> |

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>C. Definisi Operasional Variabel.....</b>              | <b>38</b> |
| <b>D. Subjek Penelitian .....</b>                         | <b>39</b> |
| 1. Populasi Penelitian.....                               | 39        |
| 2. Sampel Penelitian.....                                 | 40        |
| <b>E. Metode Pengumpulan Data.....</b>                    | <b>41</b> |
| 1. Skala Pengetahuan <i>Menarche</i> .....                | 41        |
| 2. Skala Regulasi Emosi.....                              | 42        |
| 3. Hasil Uji Reliabilitas.....                            | 43        |
| <b>F. Metode Analisis.....</b>                            | <b>44</b> |
| 1. Uji Keabsahan Alat Ukur.....                           | 44        |
| 2. Uji Asumsi .....                                       | 45        |
| 3. Uji Hipotesa .....                                     | 46        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                  | <b>48</b> |
| <b>A. Orientasi kancan dan Persiapan Penelitian .....</b> | <b>48</b> |
| 1. Orientasi Kancan.....                                  | 48        |
| 2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian .....                 | 49        |
| <b>B. Pelaksanaan Penelitian.....</b>                     | <b>51</b> |
| 1. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....                   | 51        |
| <b>C. Hasil Analisa Data .....</b>                        | <b>57</b> |
| 1. Hasil Uji Coba Penelitian.....                         | 57        |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 2. Hasil Uji Sebenarnya.....            | 62        |
| <b>D. Pembahasan.....</b>               | <b>74</b> |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>84</b> |
| <b>A. KESIMPULAN .....</b>              | <b>84</b> |
| <b>B. SARAN.....</b>                    | <b>85</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>88</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>96</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Sampel Penelitian.....                                        | 41 |
| Tabel 2 Blueprint Skala Pengetahuan Menarche .....                     | 42 |
| Tabel 3.Blueprint Skala Regulasi Emosi .....                           | 43 |
| Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas.....                                   | 43 |
| Tabel 5 Klasifikasi Koefisien Korelasi .....                           | 47 |
| Tabel 6. Hasil Uji Coba Validitas Pengetahuan Menarche.....            | 57 |
| Tabel 7. Hasil Uji Coba Validitas Pengetahuan Menarche.....            | 58 |
| Tabel 8. Hasil Uji Coba Validitas Regulasi Emosi.....                  | 59 |
| Tabel 9. Kategorisasi berdasarkan Variabel.....                        | 59 |
| Tabel 10. Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Pengetahuan Menarche ..... | 60 |
| Tabel 11 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Pengetahuan Menarche .....  | 61 |
| Tabel 12. Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....       | 61 |
| Tabel 13. Hasil Uji Coba reliabilitas Skala Pengetahuan Menarche ..... | 62 |
| Tabel 14. Hasil Uji Validitas Skala Pengetahuan Menarche .....         | 62 |
| Tabel 15. Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi .....                     | 63 |
| Tabel 16. Hasil Uji Reliabilitas Skala Pengetahuan Menarche .....      | 64 |
| Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....             | 64 |
| Tabel 18. Hasil Uji Normalitas .....                                   | 65 |
| Tabel 19. Hasil Uji Linieritas.....                                    | 66 |
| Tabel 20. Hasil Uji Hipotesa.....                                      | 67 |
| Tabel 21. Kategorisasi Variabel Keseluruhan.....                       | 69 |

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 22. Tabel Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek Pengetahuan menarche ..... | 71 |
| Tabel 23. Tabel Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek Regulasi Emosi .....       | 73 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Perizinan Penelitian .....                                   | 96  |
| Lampiran 2. Kuesioner pengetahuan Menarche .....                         | 105 |
| Lampiran 3. Daftar Item Skala Skala Pengetahuan Menarche .....           | 107 |
| Lampiran 4. Kuesioner Regulasi Emosi .....                               | 111 |
| Lampiran 5. Daftar Item Skala Regulasi Emosi .....                       | 114 |
| Lampiran 6. Data Uji Coba Skala Menarche .....                           | 118 |
| Lampiran 7. Data Uji Coba Regulasi Emosi.....                            | 118 |
| Lampiran 8. Data Uji Sebenarnya Pengetahuan Menarche .....               | 119 |
| Lampiran 9. Data uji Sebenarnya skala Regulasi Emosi .....               | 120 |
| Lampiran 10. Data Uji Coba Validitas Skala Pengetahuan Menarche .....    | 121 |
| Lampiran 11. Data Uji Coba Reliabilitas Skala Pengetahuan Menarche ..... | 122 |
| Lampiran 12. Data Uji Coba Skala Regulasi Emosi.....                     | 123 |
| Lampiran 13. Data Uji Coba Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....        | 123 |
| Lampiran 14. Data Validitas Skala Pengetahuan Menarche.....              | 124 |
| Lampiran 15. Data Reliabilitas Skala Pengetahuan Menarche .....          | 124 |
| Lampiran 16. Data Validitas Skala Regulasi Emosi .....                   | 125 |
| Lampiran 17. Data Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....                | 125 |
| Lampiran 18. Hasil Uji Normalitas.....                                   | 126 |
| Lampiran 19. Hasil Uji Linieritas .....                                  | 126 |
| Lampiran 20. Data Uji Deskriptif Variabel X dan Y.....                   | 127 |
| Lampiran 21. Data Uji Deskriptif Aspek Pengetahuan Menarche.....         | 127 |
| Lampiran 22. Data Uji Deskriptif Aspek Regulasi Emosi.....               | 127 |