

## **HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI SEMESTER V YANG MENGALAMI DISMENORE DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI**

**Jimmy Rumampuk  
Rina Kundre**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Sam Ratulangi Manado  
Email : jimmyfrumampuk@yahoo.com

Dysmenorrhea is pain before, during or after menstruation. One of the common physical symptoms that occur during the women menstruate is dysmenorrhea. In the menstrual period occur that encourage emotional changes. The most obvious emotional changes take place at beginning in release ovum. The women usually tend to be lazy, irritability and hypersensitivity. So that needed to coping mechanisms that every effort directed at managing stress, including efforts to resolve the problems. **Purpose** the relationship of coping mechanisms with emotion regulation in fifth levels student dysmenorrhea that at Scientific Study Nursing at Medical Faculty of Sam Ratulangi University. **Design Research** use cross sectional analytical survey. **Sampel** using total sampling with 51 sampels. **Result of Statistic** Chi Square test with a confidence level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ) and obtained 0,000 p value  $< 0.05$ . **Conclusion** result of this research there is relationship of coping mechanisms with emotion regulation in fifth levels student that dysmenorrhea at Study Nursing at Medical Faculty of Sam Ratulangi University.

**Keyword : Coping Mechanisms, Emotion Regulation, Dysmenorrhea**

Dismenore merupakan nyeri sebelum, sewaktu atau sesudah haid. Salah satu gejala fisik yang umum terjadi selama wanita mengalami menstruasi adalah dismenore . Pada masa menstruasiterjadi perubahan-perubahan yang mendorong terjadinya perubahan emosional. Perubahan emosi yang paling nyata berlangsung diawal pelepasan sel telur. Biasanya wanita tersebut cenderung malas melakukan aktivitas, mudah marah dan hipersensitif. Sehingga diperlukan mekanisme koping yaitu tiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stress, termasuk upaya penyelesaian masalah yang sedang dialami. **Tujuan Penelitian** ini adalah diketahui hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester V yang mengalami dismenore di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. **Desain Penelitian** ini menggunakan survey analitik *cross sectional*. Teknik pengambilan **Sampel** menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 51 orang. **Hasil Uji Statistik** *Chi Squared* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dan diperoleh *p value*  $0,000 < 0,05$ . **Kesimpulan** yaitu terdapat hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester V yang mengalami dismenore di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

**Kata Kunci : Mekanisme Koping, Regulasi Emosi, dan Dismenore**

## PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri sebelum, sewaktu atau sesudah haid (Nugroho, 2012). Salah satu gejala fisik yang umum terjadi selama wanita mengalami menstruasi adalah dismenore (Janiwarty & Pieter, 2013). Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keparahan dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas atau nyeri (Anwar, 2011).

Menurut Klein dan Litt (2011) di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, dilaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan.

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Di Surabaya didapatkan 1,07 % - 1,31 % dari jumlah penderita dismenore datang kebagian kebidanan. Secara fisiologi puncak insiden dismenore primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20-an, insiden dismenore pada remaja dilaporkan sekitar 92% (Syafrudin, 2013).

Hasil penelitian Hesti Lestari (2009) menyimpulkan bahwa di Manado lebih tepatnya di SMPN 3 Manado didapatkan 98,5% responden pernah mengalami dismenore serta hanya 1,5% yang tidak pernah mengalaminya. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Saguni (2013) menyimpulkan bahwa angka kejadian dismenore di SMA Kristen I Tomohon mencapai 91,7%, responden yang mengalami dismenore menunjukkan bahwa aktivitas belajar mereka terganggu akibat

nyeri haid yang dirasakan dengan presentase 68,9%.

Emosi adalah suatu pengalaman yang sadar dan memberikan pengaruh pada aktivitas tubuh dan menghasilkan sensasi organik dan kinetik (Yosep & Sutini 2014). Emosi merupakan perwujudan apa yang dirasakan seseorang sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau situasi tertentu. Emosi tersebut memiliki unsur fisiologi, kognitif, perilaku dan pengalaman subjektif (Saam & Wahyuni, 2012). Emosi merupakan suatu kompleks keadaan perasaan dengan komponen psikis, somatik, dan perilaku yang berhubungan dengan efek atau mood (Kaplan, Sadock & Grebb, 2010).

Mekanisme koping adalah tiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stress, termasuk upaya penyelesaian masalah langsung dan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri (Stuart, 2013). Mekanisme koping adalah strategi atau perilaku mental yang disadari dilakukan individu untuk mengurangi kecemasan (O'Brien, Kennedy, & Ballard, 2008).

Pengkajian mekanisme koping yang digunakan penting untuk menilai respons emosi seseorang terhadap penyakit yang diderita atau perubahan peran seseorang dalam keluarga dan masyarakat serta respons atau pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari baik dalam keluarga ataupun masyarakat (Muttaqin, 2008)

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah survey analitik *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko (mekanisme koping) dengan efek (regulasi emosi). Penelitian dilakukan di ruang kelas semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini dilakukan pada 25

November 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi semester V PSIK FK UNSRAT yang mengalami dismenore dengan populasi 51 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument berupa kuesioner mengenai mekanisme koping dan regulasi emosi.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisis Univariat

#### 1. Umur Responden

**Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan umur mahasiswi semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Tahun 2017**

Umur	n	%
19 tahun	15	29.4
20 tahun	34	66.7
21 tahun	2	3.9
Total	51	100.0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

Berdasarkan data pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa kelompok umur responden paling banyak yakni umur 20 tahun yang berjumlah 34 responden dengan presentase 66,7 % sedangkan kelompok umur responden paling sedikit yakni 21 tahun yang berjumlah 2 responden dengan presentase 3,9 %.

#### 2. Lama Menstruasi

**Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan lama menstruasi mahasiswi semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Tahun 2017**

Lama Menstruasi	n	%
3-7 hari	39	76.5
> 7 hari	12	23.5
Total	51	100.0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

Berdasarkan data pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa lama menstruasi responden paling banyak yakni 3-7 hari yang berjumlah 39 responden dengan presentase 76,5 % sedangkan lama menstruasi paling sedikit yakni <7 hari yang berjumlah 12 responden dengan presentase 23,5 %.

#### 3. Mekanisme Koping

**Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan mekanisme koping mahasiswi semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Tahun 2017**

Mekanisme Koping	n	%
Adaptif	36	70.6
Maladaptif	15	29.4
Total	51	100.0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

Berdasarkan data pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa mekanisme koping responden paling banyak adalah mekanisme koping adaptif yang berjumlah 36 responden dengan presentase 70,6 % sedangkan mekanisme koping paling sedikit yakni mekanisme koping maladaptif yang berjumlah 15 responden dengan presentase 29,4 %.

#### 4. Regulasi Emosi

**Tabel 5.4 Distribusi responden berdasarkan regulasi emosi mahasiswi semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Tahun 2017**

Regulasi Emosi	n	%
Positif	37	72.5
Negatif	14	27.5
Total	51	100.0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

Berdasarkan data pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa regulasi emosi responden paling banyak yakni regulasi emosi positif yang berjumlah 37 responden dengan presentase 72,5 % sedangkan regulasi emosi paling sedikit yakni regulasi

emosi negative yang berjumlah 14 responden dengan presentase 27,5 %.

## B. Analisis Bivariat

Hasil yang didapatkan pada pengolahan data untuk mengetahui Hubungan Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Semester V yang Mengalami Dismenore dijabarkan sebagai berikut :

**Tabel 5.5 Hasil analisis Hubungan Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Semester V yang Mengalami Dismenore di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Tahun 2017**

Mekanisme Koping	Regulasi Emosi				Total		p
	Positif		Negatif		n	%	
	n	%	n	%			
Adaptif	36	70,5	0	0	36	70,6	0,000
Mal-adaptif	1	2	14	27,5	15	29,4	
Total	37	72,5	14	27,5	51	100	

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

#### 1. Umur Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 51 responden mahasiswi semester V PSIK FK UNSRAT menunjukkan bahwa kelompok umur responden paling banyak yakni umur 20 tahun yang berjumlah 34 responden dengan presentase 66,7 % sedangkan kelompok umur responden paling sedikit yakni 21 tahun yang berjumlah 2 responden dengan presentase 3,9 %.

Menurut hasil penelitian Mesarini (2013) menyatakan bahwa mahasiswi kurang mampu menganalisa situasi yang sedang dihadapi dan belum mampu mempertimbangkan alternatif

sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi sehingga belum bisa melakukan suatu tindakan yang tepat dimana terdapat 20 responden yang berumur 19-21 tahun dengan presentase 57,1 %.

Sehingga peneliti berasumsi usia 20 tahun merupakan usia dimana perempuan belum mampu untuk mempertimbangkan bagaimana pemecahan masalah yang sedang dihadapi karena emosi yang dirasakan masih tidak stabil sehingga lebih sensitif dalam menanggapi masalah yang terjadi.

#### 2. Lama menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 51 responden mahasiswi semester V PSIK FK UNSRAT menunjukkan bahwa lama menstruasi responden paling banyak adalah 3-7 hari dengan presentase 76,5 % sedangkan lama menstruasi paling sedikit adalah <7 hari dengan presentase 23,5 %.

Lama menstruasi pada wanita normalnya berkisar 3-7 hari. Seseorang yang mengalami gangguan siklus menstruasi salah satunya ditentukan oleh somatopsikis yang sifatnya kompleks. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat mengganggu fisik dan mental yang dapat menyebabkan kecemasan dan juga stres (Proverawati & Misaro, 2009).

Menurut hasil penelitian Mugianti (2015) menyatakan bahwa sebagian besar lama waktu haid yaitu 3-7 hari berjumlah 25 responden dengan presentase 83.3 %. Lama menstruasi tidak selalu sama pada setiap wanita.

Setiap wanita mempunyai siklus haid yang berbeda pula ada banyak faktor yang berperan di dalam siklus haid ini. Beberapa diantaranya adalah faktor fisik, emosi yang berlebihan dan

tekanan dari luar diri ketegangan dan kejadian-kejadian yang bersifat psikologis semuanya dapat mempengaruhi pusat otak walaupun masa haid secara tradisional dan teratur.

Sehingga peneliti berasumsi perempuan dengan lama menstusasi 3-7 hari akan berdampak pada emosi yang dirasakan, semakin lama seorang perempuan mengalami menstruasi semakin lama pula perubahan-perubahan yang terjadi termasuk emosi yang dirasakan dalam menghadapi setiap persoalan.

### 3. Mekanisme Koping

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 51 responden mahasiswi semester V PSIK FK UNSRAT menunjukkan bahwa mekanisme koping responden paling banyak adalah mekanisme koping adaptif yang berjumlah 36 responden dengan presentase 70,6 % sedangkan mekanisme koping paling sedikit yakni mekanisme koping maladaptif yang berjumlah 15 responden dengan presentase 29,4 %.

Mekanisme koping memiliki hubungan dengan tingkat stres. Mekanisme koping yang baik/ mekanisme koping adaptif tentu akan mempengaruhi tingkat stres, karena pemecahan masalah lebih positif. Faktor yang menentukan strategi koping atau mekanisme koping yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada sejauh mana tingkat stress yang dialami dan kepribadian seseorang (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2010).

Menurut Hartati, Munjiati dan Khaerunisa (2012) bahwa mekanisme koping yang digunakan ketika mengalami dismenorea adalah mekanisme koping adaptif berjumlah

20 responden dengan presentase 57,1 %.

Sehingga peneliti berasumsi mekanisme koping yang adaptif atau mekanisme koping yang memecahkan masalah secara efektif, berpikir positif yang dapat digunakan ketika dismenorea agar setiap persoalan yang terjadi dapat terselesaikan dengan baik.

### 4. Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 51 responden mahasiswi semester V PSIK FK UNSRAT menunjukkan bahwa regulasi emosi responden terbanyak yakni regulasi emosi positif yang berjumlah 37 responden dengan presentase 72,5 % sedangkan regulasi emosi paling sedikit yakni regulasi emosi negative yang berjumlah 14 responden dengan presentase 27,5 %.

Remaja putri memiliki kecenderungan ketidakstabilan emosi lebih tinggi sehingga diperlukan pengontrolan emosi atau regulasi emosi. Regulasi emosi sebagai suatu proses untuk menilai, mengatasi, mengelolah, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Gross, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisa (2015) mengatakan bahwa terdapat 26 responden dengan presentase 48 % yang ketika mengalami dismenorea cenderung menunjukkan regulasi emosi yang positif atau mampu untuk mengendalikan emosinya.

Sehingga peneliti berasumsi regulasi emosi positif dapat diekspresikan atau diaplikasikan untuk mengendalikan emosi yang dirasakan ketika dismenorea sehingga dapat mengontrol setiap masalah yang dihadapi.

## **B. Hubungan Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswi Semester V**

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square*, diperoleh nilai  $p$  value = 0,000. Nilai  $p$  ini lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada Hubungan antara Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Semester 5 yang Mengalami Dismenore di PSIK FK UNSRAT.

Hasil penelitian menunjukkan dari 51 responden, bahwa responden dengan mekanisme koping adaptif dengan regulasi emosi positif berjumlah 36 responden (70,5 %), mekanisme koping adaptif dengan regulasi emosi negatif berjumlah 0 responden (0 %), mekanisme koping maladaptif dengan regulasi emosi positif berjumlah 1 responden (2 %) dan mekanisme koping maladaptif dengan regulasi emosi negatif berjumlah 14 responden (27,5 %).

Faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping saat dismenore yaitu fisik, psikologis dan lain-lain. Faktor fisik meliputi perubahan pada fisik atau pada bentuk tubuh dan juga nyeri saat menstruasi. Kemudian faktor psikologis antara lain emosi dan stress (Efendi dan Makhfudli, 2009).

Yang membuat seseorang menjadi lebih sensitif dan cepat emosi ketika dismenore karena produksi hormone estrogen yang berlebihan. Kadar estrogen pada wanita berbeda-beda. Salah satu fungsi hormon estrogen yaitu meningkatkan kadar serotonin yang berperan dalam mood atau emosi (Nugroho, 2012).

Rentang waktu remaja usia 18-21 tahun termasuk dalam remaja akhir. Remaja tahap akhir ini sudah mampu

untuk menguasai perasaan emosi, perubahan-perubahan fisik yang dialami serta mampu menghadapi masalah yang dihadapi agar tidak menjadi stress. Pada umumnya remaja pada tahap akhir memiliki mekanisme koping yang baik (Siahaan, 2015).

Semakin bertambah usianya seseorang maka semakin positif juga kematangan emosi yang dimilikinya sehingga mereka lebih adaptif lagi dalam menghadapi masalah (Danarjati, Murtiadi dan Ekawati, 2013).

Pengalaman emosi itulah yang kemudian menentukan perilaku yang ditampilkan subjek selama mengalami dismenore. Keberadaan emosi bisa menggiring individu mencapai hasil positif dalam kehidupan, antara lain meningkatnya kreativitas dan optimisme, atau sebaliknya, membawa individu kepada perilaku negatif seperti agresif dan pesimisme (Gross, 2014).

Berdasarkan penelitian Rhadhah (2015) menyatakan bahwa terdapat 39 responden dengan presentase 43,8 % responden yang memiliki mekanisme koping adaptif yang mampu untuk mengontrol emosinya dengan baik sehingga tidak melakukan perilaku agresif.

Namun terdapat 1 responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif dan regulasi emosi positif dikarenakan ketika responden mengalami dismenore lebih memilih menjauhkan diri dari masalah yang dihadapi dibandingkan untuk menyelesaikan masalah hingga selesai. Hal ini dapat terjadi karena responden beranggapan bahwa ketika ada masalah responden cenderung menjadi emosi sehingga responden lebih memilih menjauh dari masalah dan akan menyelesaikan masalah tersebut ketika sudah tidak mengalami dismenore.

Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Gunarsa (2008) yaitu remaja yang mengalami dismenore memiliki emosi yang tidak stabil, sehingga remaja memilih untuk menjauh, melarikan diri serta berfikir negatif tentang masalah yang dihadapi.

Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa seseorang yang memiliki mekanisme koping yang baik (adaptif) tentu juga memiliki regulasi emosi yang positif, hal ini dikarenakan dari usia, lama menstruasi responden dan juga dari berbagai faktor lain. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mekanisme koping adaptif dan regulasi emosi positif memiliki presentasi terbesar atau memiliki hubungan yang erat.

#### **SIMPULAN**

Mekanisme koping yang dimiliki mahasiswi semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado terbanyak adalah mekanisme koping adaptif dengan perbedaan yang cukup jauh dari mekanisme koping meladaptif.

Regulasi emosi yang dimiliki mahasiswi semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado terbanyak adalah regulasi emosi positif dengan perbedaan yang cukup jauh dari regulasi emosi negative.

Ada hubungan signifikan antara Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Semester V yang Mengalami Dismenore di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Anwar, M. (2011). *Ilmu Kandungan*. Edisi Ketiga. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.

Danarjati, D. P., Murtiadi A., & Ekawati A. R. (2013). *Pengantar Psikologi Umum*. Graha Ilmu. Yogyakarta.

Efendi, F., Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press. New York.

Gunarsa. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Gunung Mulia. Jakarta.

Hartati, Munjiati, dan Khaerunisa. (2012). *Mekanisme Koping Mahasiswi Keperawatan Dalam Menghadapi Dismenore*. Skripsi Mahasiswa Prodi Keperawatan Purwokerto Poltekkes Semarang. Diunduh tanggal 15 Januari 2017.

Janiwarty, B., Pieter H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Publishing. Yogyakarta.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Binarupa Aksara. Tangerang.

Khoerunisya, D. A. (2015). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja*. Skripsi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Diunduh tanggal 26 September 2016.

Lestari, H. (2009). *Gambaran Dismenore pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*. Bagian Ilmu Kesehatan Anak

- Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Diunduh tanggal 26 September 2016.
- Mesarini, A. B., Astuti V. W. (2013). *Stres dan Mekanisme Koping Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. Skripsi Mahasiswa STIKES RS. Baptis Kediri. Diunduh tanggal 15 Januari 2017.
- Mugiati. (2015). *Hubungan Antara Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Tanjungkarang*. Skripsi Mahasiswa Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang. Diunduh tanggal 15 Januari 2017.
- Muttaqin, A. (2008). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Sistem Persarafan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Nugroho, T. (2012). *Obsgyn Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan dan Keperawatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- O'Brein, P. G., Kennedy W. Z., Ballard K. A. (2014). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatrik Teori dan Praktik*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Yosep, I., dan Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Refika Aditama Bandung.
- Proverawati, A., Misaroh S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Rahadiah, M., Nauli F. A., & Arneliwati. (2014). *Hubungan Mekanisme Koping dengan Perilaku Agresif Remaja*. Skripsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Diunduh tanggal 15 Januari 2017.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Siahaan, M. (2015). *All About Teens*. Andi. Yogyakarta.
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Syafrudin, dan Hamidah. (2013). *Kebidanan Komunitas*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.