

Masuk: 6 September 2026	Terima: 15 September 2026	Terbit: 22 September 2026
-------------------------	---------------------------	---------------------------

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Oktovia Dwi Lestari¹, Fathiyatur Rohmah², Siti Arifah³

^{1,2,3} Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Email: dwilestariberau@gmail.com

Abstrak

Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang cukup sering dialami perempuan usia reproduktif, termasuk mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah stres akibat tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari. Studi pendahuluan pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan adanya perubahan siklus menstruasi ketika mengalami stres. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester 2, 4, dan 6 dengan sampel yang dipilih menggunakan Teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stres dan siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres ringan dan memiliki siklus menstruasi normal. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan $p\text{-value} = 1,000$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan, mahasiswa tetap disarankan untuk mengelola manajemen stres dengan baik melalui aktivitas fisik, pola tidur teratur, dan dukungan sosial, karena stres tetap berdampak pada kesehatan fisik dan psikis secara umum, terlepas dari siklus menstruasi.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Mahasiswa

Abstract

Menstrual cycle irregularities are reproductive health issues frequently experienced by women of reproductive age, including female university students. Stress resulting from academic demands and daily activities is considered a contributing factor. A preliminary study involving female students from the Psychology Study Program at Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta indicated changes in menstrual cycles associated with stress. This study aimed to determine the relationship between stress levels and menstrual cycles among female students in the Psychology Study Program at Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. A quantitative method with a cross-sectional design was employed. The study population consisted of female students in their second, fourth, and sixth semesters, with a sample selected using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data were collected using questionnaires regarding stress levels and menstrual cycles, and analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that the majority of respondents experienced mild stress and had normal menstrual cycles. The Spearman Rank test yielded a $p\text{-value}$ of 1.000 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between stress levels and menstrual cycles among the female students. In conclusion, there is no significant relationship between stress levels and menstrual cycles. Female students are advised to maintain their reproductive health by managing stress effectively, ensuring quality sleep, adopting a balanced diet, engaging in regular physical activity, and routinely monitoring their menstrual cycles

Keyword: Stress Levels, Menstrual Cycle, Female University Students

1. PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup sering dialami oleh perempuan usia reproduktif, termasuk mahasiswi. Secara global, prevalensi gangguan menstruasi tergolong tinggi, dengan lebih dari 50% perempuan di berbagai negara mengalami masalah terkait siklus menstruasi [1]. World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa kesehatan menstruasi merupakan bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan perempuan serta perlu mendapatkan perhatian sebagai bagian dari hak atas kesehatan [2]. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 13,7% perempuan usia 10–59 tahun mengalami menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Data tersebut juga masih digunakan dalam berbagai penelitian nasional terbaru yang menunjukkan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan permasalahan yang perlu diperhatikan, khususnya pada kelompok remaja dan perempuan usia reproduktif [3]. Pada tingkat daerah, angka kejadian gangguan siklus menstruasi di daerah Istimewa Yogyakarta dilaporkan sebesar 15,8% [4]. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah stres dan gangguan menstruasi pada mahasiswi merupakan persoalan serius yang perlu mendapat perhatian dalam konteks kesehatan reproduksi perempuan usia muda. Lebih lanjut, isu tentang stres dan siklus menstruasi juga menjadi bagian dari diskusi publik mengenai kesehatan mental dan keseimbangan hidup mahasiswa, yang semakin banyak dibahas dalam kampanye kesehatan dan penelitian akademik.

Salah satu indikator penting dari kesehatan reproduksi wanita adalah terkait dengan keteraturan siklus menstruasi, yang mencerminkan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Stres menjadi salah satu faktor signifikan yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi karena dapat menurunkan kadar endorfin dalam tubuh dan menyebabkan ketidakseimbangan hormon reproduksi. Stres dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stress mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Meningkatnya tingkat stres menjadi masalah kesehatan serius yang dapat memicu ketidakteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi, yang merupakan aspek krusial dalam reproduksi wanita, memengaruhi berbagai proses pada sistem reproduksi. Namun, banyak wanita mengalami ketidakteraturan siklus ini.

Gangguan pada siklus menstruasi dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kehilangan darah berlebihan, gangguan aktivitas sehari-hari, hingga risiko patologi seperti ketidakcocokan ovarium saat konsepsi atau indikasi kanker. Mahasiswi, termasuk kelompok yang rentan mengalami stres akibat beban akademik yang tinggi dan tekanan psikologis. Dengan meningkatnya prevalensi stres di kalangan mahasiswa, masalah ini kini menjadi isu bagi kesehatan yang relevan untuk ditangani secara sistemik melalui edukasi dan dukungan psikologis di lingkungan kampus. Dampak gangguan siklus menstruasi tidak hanya terbatas pada aspek reproduksi, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup perempuan secara keseluruhan. Perempuan yang mengalami gangguan menstruasi seringkali merasakan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis. Selain itu, gangguan ini juga dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan yang lebih serius. Tingginya angka kejadian gangguan menstruasi menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapat perhatian serius dalam bidang kesehatan reproduksi.

Kajian literatur sebelumnya menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan terhadap siklus menstruasi. Penelitian Hayya et al., (2023) tingkat stress yang berat akan berpengaruh pada siklus menstruasi dikarenakan stres akan mengeluarkan hormon kortisol. Hormon ini mempengaruhi jumlah hormon progesterone di dalam tubuh. Ketidakseimbangan hormon ini akan menyebabkan perubahan siklus menstruasi, maka diperlukan usaha untuk mengurangi stress untuk mempengaruhi kelancaran siklus menstruasi [5]. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fadila et al., (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi menunjukkan bahwa stress merupakan faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi [6].

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena sebagian besar penelitian terdahulu menggabungkan beberapa variabel lain seperti aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, maupun status gizi, sedangkan penelitian ini hanya memfokuskan pada variabel tingkat stres sehingga hasil yang diperoleh lebih spesifik dan mendalam.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 April 2026 pada 14 mahasiswi semester 2, 4 dan 6 Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan melakukan wawancara terkait siklus haid yang mereka alami dalam 1 bulan terakhir. Dari hasil wawancara dan kuesioner tersebut didapatkan hasil 2 mahasiswi mengalami stress dalam kategori ringan atau gejala yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan membutuhkan waktu beristirahat. Selanjutnya 10 mahasiswi lainnya mereka mengalami perubahan atau ketidakaturan siklus menstruasi ketika berada dalam kondisi stress seperti siklus menstruasi yang menjadi lebih panjang >35 hari atau lebih pendek <21 dari biasanya serta keluhan nyeri haid yang meningkat, seperti saat menghadapi tugas kuliah, beban akademik, ujian, serta aktivitas organisasi. Sementara itu, 2 mahasiswi menyatakan siklus menstruasinya tetap teratur meskipun mengalami stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam khususnya tentang bagaimana tingkat yang dimiliki mahasiswi prodi psikologi mengenai stress dapat mempengaruhi kondisi siklus menstruasi, serta mendukung institusi pendidikan dalam menyusun strateig meningkatkan pengetahuan mengenai stress yang terkait dengan siklus menstruasi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* (studi potong lintang). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi aktif Program Studi S1 Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta semester 2, 4, dan 6 yang berjumlah 412 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan membagi populasi berdasarkan strata semester, kemudian menentukan jumlah sampel secara proporsional dan dilakukan secara acak. Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 81 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dalam bentuk *Google Form*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner tingkat stres sebanyak 14 pertanyaan dan kuesioner siklus menstruasi sebanyak 10 pertanyaan. Masing-masing instrumen telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai penelitian dan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi. Setelah data terkumpul, dilakukan pengecekan kelengkapan data sebelum proses pengolahan. Selanjutnya dilakukan pengolahan data melalui tahap *editing, coding, processing, dan cleaning*. Data yang telah diperoleh dimasukkan ke dalam master tabel dan dianalisis menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Protokol penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan No. 5578/KEP-UNISA/VI/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
Semester	Semester 2	26	32.1%
	Semester 4	33	40.7%
	Semester 6	22	27.2%

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
Usia Menarche	<11 tahun	4	4.9%
	11 – 13 tahun	62	76.5%
	>13 tahun	15	18.5%

Berdasarkan tabel 1 di atas, karakteristik responden berdasarkan usia menarche sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 11–13 tahun, yaitu sebanyak 62 responden (76,5%). Sementara itu, sebanyak 15 responden (18,5%) mengalami menarche pada usia >13 tahun dan 4 responden (4,9%) mengalami menarche pada usia <11 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Stres	Stres Ringan	41	50.6%
	Sres Sedang	23	28.4%
	Stres Berat	15	18.5%
	Stres Sangat Berat	2	2.5%
	Total	81	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 41 responden (50,6%). Selanjutnya, 23 responden (28,4%) mengalami stres sedang, 15 responden (18,5%) mengalami stres berat, dan 2 responden (2,5%) mengalami stres sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres ringan. Kondisi ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden masih mengalami gejala stress.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Siklus Menstruasi	Normal	43	53.1%
	Tidak Normal	38	46.9%
	Total	81	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 43 responden (53,1%), sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 38 responden (46,9%)

Tabel 4. Analisis Data Bivariat Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total		P-Value
	Normal		Tidak Normal				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Stres Ringan	33	40.7%	8	9.9%	41	50.6%	<i>1.000</i>
Stres Sedang	20	24.7%	3	3.7%	23	28.4%	
Stres Berat	11	13.6%	4	4.9%	15	18.5%	
Stres Sangat Berat	2	2.5%	0	0%	2	2.5%	
Total	66	81.5%	15	18.5%	81	100%	

Berdasarkan tabel 4, responden yang mengalami stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 33 responden (40,7%), sedangkan responden yang mengalami stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 8 responden (9,9%). Responden yang mengalami stres sedang dengan siklus menstruasi normal sebanyak 20 responden (24,7%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 3 responden (3,7%). Responden yang mengalami stres berat dengan siklus menstruasi normal sebanyak 11 responden (13,6%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 4 responden (4,9%). Sementara itu, responden yang mengalami stres sangat berat dengan siklus menstruasi normal sebanyak 2 responden (2,5%), dan tidak terdapat responden dengan stres sangat berat yang memiliki siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai p value = 1,000 ($p > 0.05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi Psikologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Dengan demikian, perbedaan proporsi siklus menstruasi normal dan tidak normal pada setiap kategori tingkat stres tidak bermakna secara statistik.

Pembahasan

a. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan 41 responden (50,6%), diikuti stres sedang 23 responden (28,4%), stres berat 15 responden (18,5%), dan stres sangat berat 2 (2,5%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres responden masih didominasi oleh kategori ringan, meskipun terdapat sebagian responden yang mengalami stres pada tingkat sedang hingga sangat berat. Kondisi stres pada mahasiswa dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik dan aktivitas yang harus dijalani selama masa perkuliahan. Penelitian mengenai sumber stres akademik pada mahasiswa menunjukkan bahwa tuntutan untuk menyelesaikan tugas dan tekanan akademik dapat menjadi salah satu sumber stres yang dialami mahasiswa.

Stres akademik ialah suatu respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika menghadapi stressor akademik [7]. Stres akademik disebabkan karena ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kemampuannya. Pasalnya, stres akademik bisa terjadi karena banyak hal, seperti tugas kuliah yang menumpuk, padatnya kegiatan perkuliahan, bahkan banyak diantara mereka yang ikut terlibat dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa atau lainnya. Penelitian Sari & Mediati, (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres akibat berbagai tuntutan yang berkaitan dengan proses pendidikan dan penyelesaian tugas akademik[8].

Dalam penelitian ini, mayoritas responden berada pada kategori stres ringan sebanyak 41 responden (50,6%). Menurut Darmawati, (2020), stres ringan sering muncul dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membantu seseorang untuk tetap waspada serta mengambil langkah pencegahan terhadap kemungkinan yang terjadi. Pada tingkat ini, stres belum menghancurkan aspek fisik individu. Secara psikologis, individu dapat merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih banyak dari biasanya, sedangkan secara perilaku dapat muncul semangat kerja yang berlebihan, mudah merasa lelah, dan kesulitan untuk bersantai. Kondisi stres ringan umumnya tidak menimbulkan penyakit apabila tidak dihadapi secara terus-menerus[9].

Dominannya responden pada kategori stres ringan dapat menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu menghadapi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari maupun selama menjalani aktivitas akademik. Berdasarkan teori tersebut, stres ringan masih merupakan kondisi yang memungkinkan individu untuk tetap waspada dan melakukan aktivitas, meskipun dapat disertai dengan rasa mudah lelah, semangat kerja yang berlebihan, dan kesulitan untuk bersantai. Dengan demikian, hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori stres ringan sesuai dengan karakteristik stres ringan yang dijelaskan dalam teori[9].

Stres dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Stres dapat muncul ketika suatu dorongan menjadi semakin berat dan berlangsung dalam waktu yang lama sehingga individu tidak mampu menanganinya. Stres juga dapat muncul akibat peristiwa besar dalam kehidupan maupun gangguan kecil yang dialami setiap hari [10]. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa tidak selalu berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dapat berasal dari lingkungan dan berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari [10].

Meskipun mayoritas responden mengalami stres ringan, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (28,4%) mengalami stres sedang. Menurut Darmawati, (2020), pada tingkat stres sedang individu cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal yang dianggap penting dan mengabaikan hal lainnya sehingga ruang lingkup persepsinya menjadi lebih sempit. Respons fisiologis yang dapat muncul meliputi gangguan sistem pencernaan, ketidakteraturan buang air besar, ketegangan otot, peningkatan denyut jantung, gangguan tidur, serta mulai terjadinya perubahan dalam siklus menstruasi. Secara psikologis dapat muncul perasaan tidak nyaman, peningkatan kondisi emosional, kecemasan, dan ketakutan, sedangkan secara perilaku dapat terjadi kesulitan menjalankan rutinitas, penurunan konsentrasi, dan gangguan daya ingat [9].

Adanya 23 responden (28,4%) dalam kategori stres sedang menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami tekanan yang lebih sering dibandingkan dengan responden yang berada pada kategori stres ringan. Berdasarkan teori Darmawati, (2020), kondisi stres sedang sudah dapat memengaruhi respons fisiologis, psikologis, dan perilaku individu. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami stres sedang perlu memiliki kemampuan dalam mengelola tekanan agar kondisi tersebut tidak berkembang menjadi tingkat stres yang lebih tinggi [9].

Selanjutnya, sebanyak 15 responden (18,5%) mengalami stres berat dan 2 responden (2,5%) mengalami stres sangat berat. Menurut Darmawati, (2020), stres berat menyebabkan cara pandang individu semakin menurun dan perhatian cenderung terfokus pada upaya untuk meredakan stres. Pada tingkat ini dapat muncul gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, ketidakteraturan siklus menstruasi, peningkatan denyut jantung, sesak napas, dan tubuh terasa bergetar. Secara psikologis dapat muncul kelelahan fisik yang semakin mendalam, rasa takut dan kecemasan yang meningkat, mudah bingung, serta panik. Secara perilaku dapat terjadi ketidakteraturan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari [9].

Sementara itu, berdasarkan klasifikasi tingkat stres menggunakan DASS. Stres normal berada pada skor 0–14, stres ringan pada skor 15–18, stres sedang pada skor 19–25, stres berat pada skor 26–33, dan stres sangat berat pada skor 34–42. Stres ringan ditandai dengan gejala yang mulai muncul tetapi belum terlalu mengganggu aktivitas, stres sedang ditandai dengan gejala yang mulai lebih sering dan memengaruhi aktivitas serta kondisi emosional, stres berat ditandai dengan gejala yang dialami hampir setiap hari dan cukup mengganggu fungsi akademik maupun kehidupan sehari-hari, sedangkan stres sangat berat ditandai dengan gejala yang dialami secara terus-menerus dengan intensitas sangat tinggi sehingga sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Adanya responden yang mengalami stres berat sebanyak 15 responden (18,5%) dan stres sangat berat sebanyak 2 responden (2,5%) menunjukkan bahwa meskipun jumlahnya lebih sedikit, terdapat sebagian mahasiswi yang mengalami tekanan dengan intensitas lebih tinggi. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena, stres berat dan sangat berat dapat menyebabkan gangguan yang lebih besar terhadap kondisi fisik, psikologis, perilaku, aktivitas akademik, dan kehidupan sehari-hari.

Dukungan sosial juga dapat menjadi salah satu hal yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik dapat memberikan rasa nyaman dan membantu individu menghadapi permasalahan yang dialami. Dalam penelitian Qotrunnada dan Hasanat (2025), dukungan keluarga dan teman dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Dengan adanya

dukungan sosial, mahasiswa dapat merasa lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani perkuliahan (Qotrunnada & Hasanat, 2025).

Selain dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi juga dapat berperan dalam menentukan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengelola respons emosionalnya secara lebih adaptif akan lebih mampu menghadapi tekanan yang muncul selama proses perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2025) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan dukungan sosial memiliki peran terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta memperoleh dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tuntutan yang dihadapi, tetapi juga dengan bagaimana individu memberikan respons dan mengelola tekanan tersebut [11].

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmah et al., (2025) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang yang menjelaskan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres akademik akibat tekanan selama menjalani perkuliahan dan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam menghadapi stres akademik [12]. Selain itu penelitian ini sejalan dengan penelitian Qotrunnada & Hasanat, (2025) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan selama menjalani pendidikan, baik yang berasal dari orang tua, dosen, teman sebaya, maupun lingkungan akademik. Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk kemampuan individu dalam menghadapi tekanan serta dukungan sosial yang diterima [13].

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mayoritas berada pada kategori stres ringan. Kondisi tersebut sesuai dengan teori Di et al. (2022) bahwa stres ringan merupakan kondisi yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari dan belum menimbulkan gangguan fisik yang berat apabila tidak berlangsung secara terus-menerus. Namun, adanya responden yang mengalami stres sedang, berat, dan sangat berat menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan dengan intensitas yang lebih tinggi sehingga perlu mendapatkan perhatian. Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, menggunakan strategi koping yang adaptif, serta memperoleh dukungan sosial yang memadai. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan secara lebih efektif sehingga tidak berkembang menjadi stres pada tingkat yang lebih berat.

b. Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Psikologi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki siklus menstruasi Normal 66 responden (81,5%), dan siklus menstruasi tidak normal (18,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang normal, meskipun masih terdapat sebagian responden yang mengalami ketidakaturan siklus menstruasi.

Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi sebagai bagian dari siklus fisiologis bulanan. Menstruasi yang normal berkaitan dengan perkembangan sistem neuroendokrin. Apabila proses tersebut mengalami gangguan, maka menstruasi dapat mengalami keterlambatan atau menjadi tidak teratur (Handayani & Febrianti, 2023). Dengan demikian, keteraturan menstruasi dapat menjadi salah satu gambaran dari berlangsungnya proses reproduksi secara fisiologis [14].

Siklus menstruasi dimulai sejak hari pertama menstruasi sampai dengan hari pertama menstruasi pada periode berikutnya. Pada wanita muda yang subur, siklus menstruasi umumnya berlangsung sekitar 28 hari, dengan variasi antarindividu. Siklus menstruasi yang berlangsung kurang dari 21 hari disebut polimenorea, sedangkan siklus yang berlangsung lebih dari 35 hari disebut

oligomenorea. Ketidakteraturan siklus menstruasi lebih sering terjadi pada tahun-tahun awal setelah menarche dan menjelang menopause yang berkaitan dengan anovulasi serta perkembangan folikel yang tidak memadai [15].

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 66 responden (81,5%) berada pada kategori siklus menstruasi normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keteraturan siklus menstruasi yang sesuai dengan karakteristik menstruasi normal. Karakteristik menstruasi normal yang digunakan dalam penyusunan instrumen meliputi siklus menstruasi 21–35 hari, lama menstruasi 2–7 hari, menstruasi yang teratur setiap bulan, dan tidak mengalami nyeri menstruasi. Karakteristik tersebut menjadi dasar dalam menentukan responden yang termasuk dalam kategori siklus menstruasi normal.

Selanjutnya, fase sekresi atau luteal umumnya berlangsung sekitar 14 hari setelah ovulasi. Pada fase ini terbentuk korpus luteum yang berperan dalam menghasilkan hormon reproduksi. Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus luteum mengalami pengecilan sehingga kadar estrogen dan progesteron menurun. Penurunan hormon tersebut menyebabkan perubahan pada endometrium dan akhirnya lapisan fungsional endometrium terlepas sehingga siklus menstruasi kembali dimulai [15].

Secara fisiologis, siklus menstruasi merupakan proses yang diatur melalui interaksi antara hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan ovarium. Hormon follicle-stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH), serta estrogen dan progesteron berperan dalam mengatur pematangan folikel, ovulasi, dan perubahan endometrium. Menurut kriteria Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO), siklus menstruasi pada perempuan usia reproduktif umumnya berlangsung dalam rentang 24–38 hari. Variasi panjang siklus dapat terjadi antara satu perempuan dengan perempuan lainnya maupun pada perempuan yang sama, sehingga siklus yang normal tidak selalu memiliki jumlah hari yang sama setiap bulan [16].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 66 responden (81,5%) memiliki siklus menstruasi normal. Kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keteraturan menstruasi yang masih sesuai dengan karakteristik siklus normal. Keteraturan tersebut secara fisiologis dapat menggambarkan bahwa proses hormonal dan ovulasi pada sebagian besar responden berlangsung secara relatif teratur. Namun, terdapat 15 responden (18,5%) yang memiliki siklus menstruasi tidak normal, yang menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami perubahan keteraturan menstruasi.

Siklus menstruasi tidak normal dapat ditunjukkan melalui beberapa karakteristik gangguan menstruasi. Berdasarkan teori yang digunakan dalam penyusunan instrumen penelitian, karakteristik yang menggambarkan gangguan menstruasi meliputi amenore, siklus menstruasi tidak teratur, perdarahan menstruasi berlebihan, serta penggunaan obat pelancar haid akibat adanya gangguan menstruasi. Kondisi tersebut dibedakan dengan karakteristik menstruasi normal berupa siklus 21–35 hari, lama menstruasi 2–7 hari, menstruasi teratur setiap bulan, dan tidak mengalami nyeri menstruasi.

Gangguan siklus menstruasi dapat berupa polimenorea, amenore, dan oligomenorea. Polimenorea merupakan kondisi ketika siklus menstruasi berlangsung kurang dari 21 hari, sedangkan oligomenorea merupakan kondisi ketika siklus menstruasi berlangsung lebih dari 35 hari. Amenore merupakan kondisi tidak terjadinya menstruasi, sedangkan amenore sekunder ditandai dengan tidak adanya menstruasi selama tiga bulan atau lebih setelah sebelumnya mengalami menstruasi [17].

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi psikologis, perubahan berat badan, aktivitas fisik, kualitas tidur, status gizi, pola makan, perubahan rutinitas, serta kondisi hormonal. Faktor-faktor tersebut dapat saling berinteraksi dan memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Penelitian Indriani et al. (2024) pada mahasiswa Universitas Negeri Malang enunjukkan bahwa stres, perubahan berat badan, dan perubahan rutinitas berhubungan dengan siklus menstruasi. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa keteraturan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi dapat berkaitan dengan berbagai kondisi yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari[18].

Jika dilihat berdasarkan usia menarche, sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami menarche pada usia 11–13 tahun, yaitu sebanyak 62 responden (76,5%), sedangkan 15 responden (18,5%) mengalami menarche pada usia >13 tahun dan 4 responden (4,9%) mengalami menarche pada usia <11 tahun. Dominannya responden yang mengalami menarche pada usia 11–13 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menstruasi pertama pada rentang usia yang umum. Usia menarche merupakan salah satu indikator perkembangan sistem reproduksi perempuan dan berkaitan dengan proses pematangan fungsi hormonal. Pada penelitian Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa usia menarche berkaitan dengan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai keteraturan siklus menstruasi. Ketidakteraturan siklus lebih sering ditemukan pada periode awal setelah menarche dan cenderung berkurang seiring bertambahnya usia reproduksi[19].

Meskipun demikian, usia menarche dalam penelitian ini tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya faktor yang menjelaskan keteraturan siklus menstruasi. Hal tersebut karena responden merupakan mahasiswi yang sebagian besar telah melewati beberapa tahun sejak mengalami menarche, sehingga kondisi menstruasi pada saat penelitian kemungkinan lebih berkaitan dengan keadaan yang sedang dialami responden. Faktor seperti kondisi psikologis, pola tidur, aktivitas fisik, status gizi, perubahan berat badan, pola makan, dan kondisi hormonal dapat berperan terhadap keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, usia menarche lebih tepat dipandang sebagai salah satu karakteristik perkembangan reproduksi dan bukan sebagai faktor tunggal yang menentukan kondisi siklus menstruasi pada saat penelitian dilakukan.

Selain faktor biologis, kondisi psikologis khususnya stres dapat memengaruhi fungsi reproduksi melalui interaksi sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal dengan sistem reproduksi. Stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang berperan dalam proses ovulasi sehingga pada sebagian perempuan dapat menyebabkan perubahan panjang atau keteraturan siklus menstruasi. Penelitian Prasetya et al., (2023) pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir Universitas Sriwijaya menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Penelitian ini relevan karena respondennya juga merupakan mahasiswa dan menggunakan desain *cross-sectional*[20]

Namun, hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda. Berdasarkan uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$), sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, perbedaan tingkat stres yang dialami responden tidak secara signifikan berkaitan dengan normal atau tidak normalnya siklus menstruasi. Dengan demikian, stres bukan satu-satunya faktor yang menentukan keteraturan siklus menstruasi pada responden penelitian.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulianti et al., (2025) pada 145 mahasiswi yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,522$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres tidak selalu menyebabkan perubahan siklus menstruasi pada setiap mahasiswi[21]. Perbedaan hasil penelitian dengan Prasetya et al. (2023) dapat disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik responden, tingkat stres yang dialami, instrumen pengukuran yang digunakan, kondisi psikologis, serta faktor gaya hidup. Selain itu, respons fisiologis terhadap stres juga dapat berbeda pada setiap individu, sehingga tekanan psikologis yang sama belum tentu menghasilkan perubahan siklus menstruasi yang sama[20].

Selain stres, kualitas tidur juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi. Pola tidur yang kurang baik dapat memengaruhi kondisi fisik dan hormonal sehingga berpotensi memengaruhi fungsi reproduksi. Penelitian Daulian & Almira (2026) menunjukkan bahwa stres akademik dan pola tidur berhubungan dengan ketidakteraturan siklus

menstruasi pada mahasiswi. Penelitian tersebut dilakukan pada 196 mahasiswi dan menemukan bahwa stres akademik berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi ($p = 0,043$), sedangkan pola tidur juga menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,016$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis dan kebiasaan sehari-hari dapat menjadi bagian dari faktor yang berkaitan dengan keteraturan menstruasi[22].

Faktor lain yang juga perlu diperhatikan adalah status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, pola makan, dan kualitas tidur juga dapat berperan dalam keteraturan siklus menstruasi. Kondisi berat badan yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi dapat memengaruhi keseimbangan metabolisme dan hormon reproduksi. Penelitian Fitri et al. (2024) pada mahasiswi di Depok juga menunjukkan bahwa kualitas tidur, tingkat stres, dan asupan makanan merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami keteraturan siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan satu faktor, tetapi dapat merupakan hasil interaksi berbagai kondisi biologis, psikologis, dan gaya hidup[23].

Berdasarkan uraian tersebut, siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mayoritas berada dalam kategori normal, yaitu sebanyak 66 responden (81,5%), sedangkan sebanyak 15 responden (18,5%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keteraturan menstruasi yang baik, tetapi masih terdapat responden yang mengalami ketidakteraturan siklus. Usia menarche merupakan salah satu karakteristik perkembangan reproduksi, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keteraturan menstruasi pada mahasiswi. Faktor psikologis, status gizi, IMT, aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, perubahan berat badan, serta kondisi hormonal juga dapat berperan dalam keteraturan siklus menstruasi.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa keteraturan siklus menstruasi merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan tingkat stres, tetapi perlu mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi fungsi reproduksi. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan reproduksi pada mahasiswi perlu dilakukan secara menyeluruh melalui penerapan pola hidup sehat, pemenuhan kebutuhan gizi, aktivitas fisik yang seimbang, menjaga kualitas tidur, serta pengelolaan stres dan kondisi psikologis secara adaptif.

c. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Psikologi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian pada 81 mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, diketahui bahwa tingkat stres responden paling banyak berada pada kategori stres ringan, yaitu sebanyak 41 responden (50,6%), kemudian stres sedang sebanyak 23 responden (28,4%), stres berat sebanyak 15 responden (18,5%), dan stres sangat berat sebanyak 2 responden (2,5%). Sementara itu, berdasarkan siklus menstruasi, sebanyak 66 responden (81,5%) memiliki siklus menstruasi normal dan 15 responden (18,5%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji *Spearman Rank* diperoleh $p\text{-value} = 1,000$ ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat variasi tingkat stres pada responden, mulai dari stres ringan hingga sangat berat, variasi tersebut tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan keteraturan siklus menstruasi. Mayoritas responden mengalami stres ringan sebanyak 41 responden (50,6%) dan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 66 responden (81,5%). Namun, kondisi tersebut tidak dapat diartikan bahwa stres ringan menyebabkan siklus menstruasi menjadi normal, karena hubungan kedua variabel telah diuji secara

statistik dan menghasilkan $p\text{-value} = 1,000$. Tidak adanya hubungan signifikan disebabkan karena sebagian besar responden mengalami stres ringan dan memiliki siklus menstruasi normal, sehingga variasi data menjadi kecil. Selain itu, siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lain selain stres. Dengan demikian, tingkat stres dalam penelitian ini belum dapat menjelaskan perbedaan antara responden yang memiliki siklus menstruasi normal dan tidak normal.

Stres merupakan respons psikologis dan fisik yang timbul pada seseorang ketika menghadapi tekanan atau tuntutan tertentu. Dalam situasi tertentu, stres bisa memengaruhi sistem hormon yang mengendalikan fungsi reproduksi melalui hubungan antara sumsum hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) dan sumsum hipotalamus-pituitari-ovari (HPO axis). Kondisi stres dapat menyebabkan tubuh melepas lebih banyak hormon kortisol, yang mungkin mengganggu pelepasan hormon GnRH, FSH, dan LH. Perubahan keseimbangan hormon dapat mengganggu proses ovulasi dan dalam beberapa situasi menyebabkan perubahan durasi atau siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Namun, pengaruh stres terhadap siklus menstruasi tidak terjadi pada semua orang karena bergantung pada tingkat stres, durasi stres, kemampuan seseorang untuk beradaptasi, serta kondisi fisik dan mentalnya. Sadiqi & Salih, (2024) menyebutkan bahwa stres psikologis bisa menjadi salah satu penyebab terkait perubahan siklus menstruasi, namun cara seseorang merespons stres serta dampaknya terhadap kemampuan reproduksi bisa berbeda-beda untuk setiap orang[24].

Jika dikaitkan dengan hasil penelitian, adanya 15 responden (18,5%) yang mengalami stres berat dan 2 responden (2,5%) yang mengalami stres sangat berat menunjukkan bahwa terdapat responden yang menghadapi tekanan psikologis cukup tinggi. Namun, kondisi tersebut tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi tidak selalu diikuti dengan siklus menstruasi yang tidak normal. Sebaliknya, responden dengan stres ringan juga tidak dapat secara otomatis dikatakan memiliki siklus menstruasi normal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi stres dan keteraturan siklus menstruasi pada responden kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormone yang terus menerus mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Panjang normal dari siklus menstruasi, atau yang dianggap sebagai siklus menstruasi klasik, adalah 28 hari, tetapi variabilitasnya sangat besar tidak hanya antara wanita yang berbeda, tetapi juga pada wanita yang sama. Tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah stres yang menjadi penyebab haid tidak teratur. Selain itu, gangguan fungsi hormonal, gangguan sistemik, kelenjar tiroid, hormon prolaktin, dan kelebihan hormon juga menjadi penyebab gangguan siklus menstruasi [25]

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 66 responden (81,5%), memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 15 responden (18,5%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Tingginya proporsi responden dengan siklus menstruasi normal menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keteraturan menstruasi yang baik. Sementara itu, adanya 15 responden dengan siklus menstruasi tidak normal menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian responden yang mengalami ketidakteraturan menstruasi. Namun, berdasarkan hasil uji statistik, kondisi tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. Dengan demikian, siklus menstruasi tidak normal yang dialami 15 responden tidak dapat dikatakan disebabkan oleh tingkat stres berdasarkan hasil penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Restiani et al., (2026) pada mahasiswa yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,489$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres belum tentu memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini karena sama-sama menunjukkan bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan keteraturan siklus menstruasi[26]. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian

Solehah et al., (2025) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi. Hasil tersebut semakin memperkuat bahwa tingkat stres tidak selalu berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi. Perbedaan respons tubuh terhadap stres, kemampuan adaptasi, serta adanya faktor lain yang memengaruhi fungsi reproduksi dapat menjadi salah satu alasan mengapa stres tidak selalu diikuti oleh perubahan siklus menstruasi[27].

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Prasetya et al., (2023) pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir Universitas Sriwijaya yang menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, tingkat dan durasi stres, sumber tekanan, instrumen pengukuran, kondisi psikologis, serta gaya hidup responden. Oleh karena itu, hasil penelitian yang berbeda menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan siklus menstruasi tidak selalu sama pada setiap kelompok mahasiswa[20].

Tidak ditemukannya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan adanya faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi. Faktor tersebut antara lain indeks massa tubuh, status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, asupan energi, perubahan berat badan, kondisi hormonal, penggunaan kontrasepsi hormonal, serta kondisi kesehatan tertentu. Penelitian oleh Fitri et al., (2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,009$ dan $OR = 10,8$. Selain itu, konsumsi lemak juga berhubungan dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,027$ dan $OR = 2,6$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup dan kondisi fisik dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi [23].

Selain kualitas tidur dan cara makan, berat badan seseorang juga bisa memengaruhi keaturan siklus haid. Kondisi berat badan yang terlalu kurang atau terlalu berlebih bisa mengganggu keseimbangan hormon yang memengaruhi proses reproduksi. Penelitian oleh Hambarsika et al., (2025) menunjukkan bahwa faktor psikologis dan indeks massa tubuh perlu diperhatikan secara bersamaan dalam memahami keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa keteraturan siklus menstruasi merupakan kondisi yang multifaktorial, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan tingkat stres[28].

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa stres memang berpotensi memengaruhi siklus menstruasi melalui mekanisme hormonal, namun dalam penelitian ini tingkat stres yang dialami responden belum cukup untuk menyebabkan perubahan siklus menstruasi secara bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa keteraturan siklus menstruasi merupakan kondisi yang multifaktorial, sehingga tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres, tetapi juga oleh faktor biologis, psikologis, dan gaya hidup. Hal ini mengindikasikan bahwa siklus menstruasi pada responden tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres, tetapi kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti keseimbangan hormon, status gizi, aktivitas fisik, pola tidur, riwayat penyakit, penggunaan kontrasepsi hormonal, maupun faktor genetik. Oleh karena itu, tingkat stres bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan terjadinya gangguan siklus menstruasi pada responden dalam penelitian ini. Maka Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan manajemen stres yang baik, menjaga kualitas tidur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memenuhi kebutuhan nutrisi secara seimbang untuk menjaga kesehatan reproduksi. Pemantauan siklus menstruasi juga penting dilakukan agar perubahan pola menstruasi dapat diketahui lebih awal. Upaya menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh diperlukan karena faktor psikologis, pola hidup, dan kondisi fisik dapat saling berinteraksi dalam memengaruhi kesehatan menstruasi [26].

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah aktor-faktor lain yang dapat berkaitan dengan siklus menstruasi, seperti indeks massa tubuh, kualitas tidur, aktivitas fisik, pola makan, asupan energi, tingkat kelelahan, kemampuan coping, kondisi hormonal, riwayat penyakit, serta penggunaan kontrasepsi hormonal atau obat tertentu. Selain itu, tingkat stres dan siklus menstruasi diukur

berdasarkan informasi yang diberikan oleh responden sehingga masih memungkinkan adanya bias informasi atau kesalahan dalam mengingat kondisi yang dialami. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memasukkan faktor-faktor tersebut dan menggunakan analisis multivariat untuk mengetahui faktor yang paling berperan terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa [23].

4. KESIMPULAN

Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p\text{-value} = 1,000$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat stres bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan siklus menstruasi pada responden penelitian.

Dari hasil penelitian ini meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan, mahasiswa tetap disarankan untuk mengelola manajemen stres dengan baik melalui aktivitas fisik, pola tidur teratur, dan dukungan sosial, karena stres tetap berdampak pada kesehatan fisik dan psikis secara umum, terlepas dari siklus menstruasi. Serta Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi siklus menstruasi, seperti status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, riwayat penyakit, kadar hormon, penggunaan kontrasepsi hormonal, dan faktor genetik, dengan jumlah sampel yang lebih besar serta cakupan responden yang lebih luas atau penelitian lanjutan dengan desain longitudinal untuk melihat pengaruh stres dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama proses penelitian hingga penyusunan jurnal ini. Terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, koreksi, saran, dan motivasi selama proses penelitian dan penyusunan jurnal. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden serta meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Apresiasi turut disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama penelitian berlangsung. Penulis berharap setiap dukungan dan bantuan yang telah diberikan dapat memberikan manfaat serta memperoleh balasan yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Wijayanti, "Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa," *Jurnal Jkft: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, Vol. 7, No. 2, Pp. 82–87, Dec. 2022, Doi: <https://doi.org/10.31000/Jkft.V7i2.7330>.
- [2] Who, "Menstrual Health Is A Fundamental Human Right," World Health Organization.
- [3] H. Hardi *Et Al.*, "Analisis Aktivitas Fisik Harian Terhadap Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo," *Miracle Journal Of Public Health (Mjph)*, Vol. 7, No. 1, Pp. 46–52, Jun. 2024, Doi: [10.36566/Mjph/Vol7.Iss1/322](https://doi.org/10.36566/Mjph/Vol7.Iss1/322).
- [4] Y. Purwati And A. Muslikhah, "Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik Dan Kecemasan," *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, Vol. 16, No. 2, Pp. 217–228, Feb. 2021, Doi: [10.31101/Jkk.1691](https://doi.org/10.31101/Jkk.1691).

- [5] R. F. Hayya, R. Wulandari, And R. Sugesti, “Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa,” *Sentri: Jurnal Riset Ilmia*, Vol. 2, No. 4, Pp. 1338–1335, Apr. 2023, Doi: <https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i4.751>.
- [6] R. N. Fadila, S. Su 'Udi, T. Sumiatin, And W. T. Ningsih, “Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 4 Tuban,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandiri Cendekia*, Vol. 3, No. 8, Pp. 238–245, Aug. 2024, [Online]. Available: <https://journal-mandiracendekia.com/jikmc>
- [7] R. A. Rahayu, S. Kusdiyati, And S. I. Borualogo, “Pengaruh Stress Akademik Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19,” *Prosiding Psikologi*, Vol. 7, No. 2, Pp. 398–403, 2021, Doi: 10.29313/V0i0.28372.
- [8] O. P. Sari And N. Mediatati, “Students Resilience: The Impact Of Online Learning Policies During The Covid-19 Pandemic On Academic Stress,” *Journal Of Educational Social Studies*, Vol. 12, No. 1, Pp. 73–83, 2023, [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jess>
- [9] N. L. M. D. Darmawati, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekes) Bali,” Denpasar, Bali, Jul. 2020. Accessed: Aug. 30, 2026. [Online]. Available: https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2020_16c11743_Ni_Luh_Made_Devi_Darmawati_Skripsi-Dikonversi.Pdf
- [10] M. Saifudin, S. R. Adawiyah, And I. Mukhaira, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler,” *Jurnal Kesehatan*, Vol. 12, No. 2, Pp. 199–207, 2023, Doi: 10.37048/Kesehatan.V12i2.267.
- [11] A. N. Putri, S. Nurlaila, And H. Pranoto, “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa: Kombinasi Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial,” *Jurnal Empati*, Vol. 14, No. 4, Pp. 371–379, Aug. 2025, Accessed: Aug. 25, 2026. [Online]. Available: <https://pdfs.semanticscholar.org/8afa/1d2a5bef99c0e48176d7fe4d970e18dccc3f.Pdf>
- [12] A. D. Rahmah, M. F. Hidayat, Y. S. Az Zahra, Y. Pramestiti, And M. A. Vardia, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang,” *Jurnal Flourishing*, Vol. 5, No. 1, Pp. 103–114, 2025, Doi: 10.17977/10.17977/Um070v5i12025p103-114.
- [13] K. Qotrunnada And N. U. Hasanat, “The Roles Of Patience And Social Support On The Academic Stress Of Undergraduate Students,” *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, Vol. 11, No. 2, P. 88, Oct. 2025, Doi: 10.22146/Gamajop.90412.
- [14] S. Handayani And F. Febrianti, “Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Siklus Menstruasi Melalui Pendidikan Kesehatan Di Dusun Klampok Johonut Paranggupito Wonogiri,” *Jurnal Keperawatan Gsh*, Vol. 12, No. 1, Pp. 15–20, Jan. 2023, Doi: 10.56840/Jkgsh.V12i1.83.
- [15] Y. N. R. Kana *Et Al.*, “Dasar Kesehatan Reproduksi,” 1st Ed., M. R. Kurnia, Ed., Banten: Pt Sada Kurnia Pustaka, 2024, Pp. 1–108. Accessed: Aug. 30, 2026. [Online]. Available: <https://repository.sadapenerbit.com/index.php/books/catalog/view/156/526/194>
- [16] M. G. Munro *Et Al.*, “The Figo Ovulatory Disorders Classification System,” *International Journal Of Gynecology And Obstetrics*, Vol. 37, No. 10, Pp. 1–20, Oct. 2022, Doi: <https://doi.org/10.1093/Humrep/Deac180>.

- [17] S. R. Alghani, R. D. P. Sari, L. Septiani, And W. T. Utama, "Gangguan Siklus Menstruasi," *Medical Profession Journal Of Lampung*, Vol. 14, No. 3, Pp. 587–592, Mar. 2024, Doi: 10.53089/Medula.V14i3.1048.
- [18] T. Indriani, S. Supriyadi, E. N. Deniati, And S. Katmawati, "Stres Terhadap Siklus Menstruasi," *Sport Science And Health*, Vol. 6, No. 3, Pp. 266–277, Mar. 2024, Doi: 10.17977/Um062v6i32024p266-277.
- [19] Z. Wang *Et Al.*, "Menarche And Time To Cycle Regularity Among Individuals Born Between 1950 And 2005 In The Us," *Jama Netw. Open*, Vol. 7, No. 5, Pp. 1–15, May 2024, Doi: 10.1001/Jamanetworkopen.2024.12854.
- [20] B. E. Prasetya, A. Abadi, And S. Purnamasari, "Andalas Obstetrics And Gynecology Journal The Relationship Between Stress Level And Menstrual Cycle In Final Level Of Sriwijaya University Medical Education Batch 2019," *Andalas Obstetrics And Gynecology Journal*, Vol. 7, No. 1, Pp. 267–273, 2023, Doi: <https://doi.org/10.25077/Aoj.7.1.267-273.2023>.
- [21] I. Yulianti, Y. Hermayanti, And I. Maryati, "Stres Akademik Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi," *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol. 19, No. 4, Pp. 621–633, Jun. 2025, Doi: 10.33024/Hjk.V19i4.701.
- [22] F. Daulian And F. Almira, "Hubungan Stres Akademik Dan Pola Tidur Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi," *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, Vol. 11, No. 1, Pp. 82–89, Feb. 2026, Doi: 10.30829/Jumantik.V11i1.26524.
- [23] S. Fitri, N. I. Sofianita, And Y. C. Octaria, "Factors Influencing The Menstrual Cycle Of Female College Students In Depok, Indonesia," *Amerta Nutrition*, Vol. 8, No. 3, Pp. 94–104, Dec. 2024, Doi: <https://doi.org/10.20473/Amnt.V8i3sp.2024.94-104>.
- [24] M. A. E. Sadiqi And A. A. Salih, "The Effect Of Psychological Stress On The Menstrual Cycle Among Medical Students," *J. Pak. Med. Assoc.*, Vol. 74, No. 10, Pp. 164–167, Sep. 2024, Doi: 10.47391/Jpma-Bagh-16-36.
- [25] S. Saliando, C. F. P. Zebua, K. Suherry, And S. Halijah, "Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature," *Scientific Periodical Journal Of Public Health And Coastal Health*, Vol. 1, No. 4, Pp. 67–81, 2022, Doi: <http://dx.doi.org/10.30829/Contagion.V4i1.11735>.
- [26] N. K. D. N. Restiani, N. N. A. D. Sekarini, And P. I. Pratiwi, "Apakah Tingkat Stres Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Dewasa Muda," *Indonesian Journal Of Midwifery*, Vol. 9, No. 1, Pp. 21–28, Mar. 2026, Doi: <https://doi.org/10.35473/Ijm.V9i1.4959>.
- [27] I. Solehah, N. Hikmawati, And T. Ekasari, "Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Agama Islam Negeri Pon," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 3, No. 1, Pp. 10–16, 2025, Doi: <https://doi.org/10.62085/Ajk.V3i1.125>.
- [28] I. G. A. K. E. P. Hambarsika, L. P. A. Vitalistyawati, N. M. R. A. Putri, And N. L. M. R. W. Sari, "Association Between Stress Levels, Bmi, And Menstrual Cycle Regularity Among Female University Students," *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 14, Pp. 144–152, Nov. 2025, Doi: 10.37341/Interest.V14i2.740.