

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN INTENSITAS
DISMENORE PADA SANTRIWATI DI LINGKUNGAN
PESANTREN PPTQ AL-MUQORROBIN
PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan

Kepada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:

Anis Nurchamidah

NIM: 21190019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN INTENSITAS
DISMENORE PADA SANTRIWATI DI LINGKUNGAN
PESANTREN PPTQ AL-MUQORROBIN
PONOROGO**



SKRIPSI

**Diajukan
Kepada Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)
Pada Program Studi (S-1) Psikologi Islam**

Oleh:

ANIS NURCHAMIDAH

NIM: 21190019

Pembimbing:

1. Dr. Sri Susanti

2. Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH

Skripsi oleh Anis Nurchamidah (NIM: 21190019) ini telah diperiksa dan
disetujui untuk diajukan

Ponorogo, 12-06-2025

Pembimbing I,



Dr. Sri Susanti, MA

NIDN. 0727096901

Ponorogo, 12-06-2025

Pembimbing II,



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi

NIDN. 721098905

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

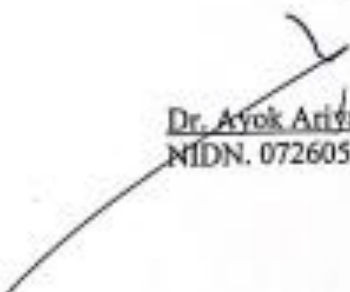
Skripsi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal


Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN. 0721008905

Ketua Penguji


Dr. Ratni, M.Pd.I
NIDN. 0715058301

Penguji I

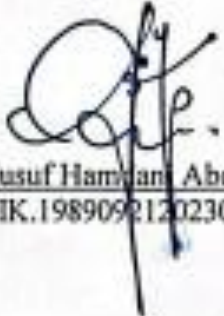

Dr. Ayok Ariyanto, M.Pd.I
NIDN. 0726058801

Penguji II

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Dr. Ratni, M.Pd.I
NIK.1983051520170912

Mengetahui,
Kepala Program Studi Psikologi
Islam Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIK.1989092120230313

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

FAKULTAS AGAMA ISLAM



Jl. Budi Utomo No.10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia Telp (0352)
481124, Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id, Website :
www.umpo.ac.id Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
(SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama Mahasiswa : Anis Nurchamidah
2. NIM : 21190019
3. Program Studi : Psikologi Islam
4. Judul Skripsi : Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Intensitas
Dismenore Pada Santriwati Di Lingkungan Pesantren PPTQ
Al- Muqorrob Ponorogo
5. Pembimbing I : Dr. Sri Susanti, MA.
6. Pembimbing II : Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
7. Daftar Konsultasi :

Tanggal	Paraf Pembimbing		Keterangan
	I	II	
16/5			Acc judul
26/5			Revisi sesuai panduan
28/5			Kerangka penelitian & D.O
30/5			Revisi BAB I
02/6			Revisi BAB II
03/6			Revisi BAB III
05/6			Revisi BAB III + Acc Penelitian
07/6			Revisi Hasil dan pembahasan
08/6			Revisi BAB IV
09/6			Revisi Kesimpulan

10/6	9	h	Revisi Abstrak
11/6	9	h	Ace Stripri

10. Tanggal selesai Penulisan Skripsi : 12 Juni 2025

11. Tanggal selesai Bimbingan : 12 Juni 2025

Pembimbing I,



Dr. Sri Susanti, MA
NIDN. 0727096901

Pembimbing II,



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN. 0721098905

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anis Nurchamidah

NIM : 21190023

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa "**Skripsi**" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan Judul:

Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Intensitas *Dismenore* Pada Santriwati Di Lingkungan Pesantren PPTQ Al-Muqorrobin Ponorogo

adalah hasil karya Saya sendiri, bukan "**duplikasi**" karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada "**klaim**" dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tatapi menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 12-08-2025

[illegible]

NIM. 21190019

MOTTO

Jika ingin sembuh, raihlah prestasi nyata.

Sesungguhnya kesembuhan sejati bukanlah hilangnya gejala, tetapi saat kepribadian

mampu berkembang.-Dr. Limas Sustanto, Sp.Kj.,M.Pd

Otot butuh stres untuk berkembang

Pikiran butuh stres untuk menemukan cara paling efektif memecahkan masalah

Stres yang dikelola dengan baik adalah gaya hidup yang membawa pertumbuhan

Stres adalah life style



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan atas segala Rahmat dan karunia yang telah diberikan oleh Allah ta'ala karena pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa proposal skripsi ini.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam*, beserta segenap keluarga, sahabat, dan pengikutnya. Merupakan suatu kebahagiaan dan rasa syukur bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Intensitas *Dismenore* Pada Santriwati Di Lingkungan Pesantren PPTQ Al-Muqorrobin Ponorogo”** sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada program studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

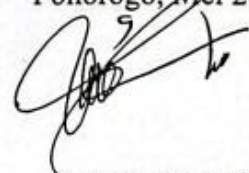
Terselesainya Proposal Skripsi ini tentu berkat dukungan dan do'a dari banyak pihak yang membantu penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih khususnya kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Dr. Katni, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

4. Dr. Sri Susanti, M.A dan Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi selaku dosen pembimbing dengan penuh kesabaran dan perhatian membimbing penulis hingga sampai pada titik ini. Terimakasih telah percaya, membantu, mendorong dan membimbing penulis untuk terus berkembang.
5. Terkhusus penulis persembahkan kepada ibunda tercinta, terimakasih telah berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk penulis, berkorban tenaga, keringat dan fikiran, terimakasih atas cinta yang tak bersyarat, do'a yang tak pernah putus serta keyakinan dan dukungan yang kuat terhadap setiap pilihan dan mimpi-mimpi penulis. Dan kepada almarhum ayahanda tercinta yang telah menjadi kenangan terhangat bagi penulis,
6. Kepada teman sekaligus saudari Anggi Aidillah yang selalu memberikan dukungan dan dorongan sehingga penulis bisa sampai di titik ini, melewati banyak hal bersama.
7. Kepada teman-temanku santriwati PPTQ Al-Muqorrobin, terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya dalam menyelesaikan kepenulisan ini.
8. Kepada teman-temanku Psikologi Islam Angkatan 2021, terimakasih atas segala dukungan dan masa-masa yang tak terlupakan.
9. Terakhir, kepada diri sendiri karena tidak menyerah dan terus berusaha untuk menjadi versi yang terbaik dari diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa laporan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka dalam menerima berbagai kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang. Penulis berharap laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi para pembaca maupun bagi penelitian berikutnya.

Ponorogo, Mei 2025



Anis Nurchamidah

DAFTAR ISI

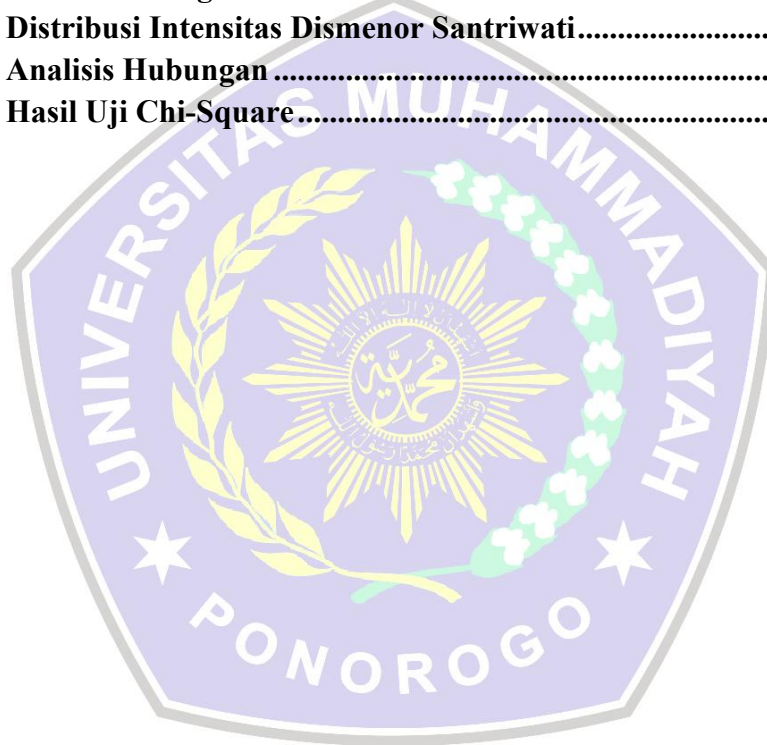
NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH	i
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN.....	ii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Istilah	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Hasil Penelitian Terdahulu	8
B. Landasan Teori	19
C. Framework.....	40
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	42
B. Variabel Dan Desain Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional	46
D. Populasi Dan Sampel.....	47
E. Instrumen Penelitian	50

F. Teknik Pengumpulan Data	55
G. Sumber Data	55
H. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	63
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	63
B. Penyajian Data dan Hasil Penelitian.....	65
C. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
Lampiran	87



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian	47
Tabel 3. 2 Skala Likert	52
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Tingkat Stres.....	53
Tabel 3. 4 Blueprint NRS (Numeric Rating Scale).....	55
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Kuisioner Tingkat Stres (Try Out)	59
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	65
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Semester	66
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Kuisioner Tingkat Stres setelah <i>try out</i>.....	67
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Kuisioner Tingkat Stres	68
Tabel 4. 5 Distribusi Tingkat Stres Santriwati.....	68
Tabel 4. 6 Distribusi Intensitas Dismenor Santriwati.....	69
Tabel 4. 7 Analisis Hubungan	69
Tabel 4. 8 Hasil Uji Chi-Square.....	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Framework Penelitian	41
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Skala Penelitian	88
Lampiran 2 Angket Dan Kuisisioner Penelitian Try Out.....	89
Lampiran 3 Angket Dan Kuisisioner Setelah Try Out	93
Lampiran 4 Tabulasi Jawaban Responden	97
Lampiran 5 Output SPSS Hasil uji Validitas Dan Reliabilitas	99
Lampiran 6 Output SPSS Univariat, Bivariat Dan Chi-Square.....	102
Lampiran 7 Lembar Expert Judgment.....	104
Lampiran 8 Lembar Permohonan Izin Penelitian	106



ABSTRAK

Anis Nurchamidah. 2025. SKRIPSI. Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Intensitas *Dismenore* Pada Santriwati Di Lingkungan Pesantren PPTQ Al-Muqorrobin Ponorogo. Pembimbing 1: Dr. Sri Susanti, MA. Pembimbing 2: Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi.

Kata kunci: Tingkat stres, *dismenore*, intensitas nyeri, santriwati, pesantren.

Dismenore merupakan nyeri haid yang sering dialami oleh perempuan usia subur dan berpotensi mengganggu aktivitas harian. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi intensitas *dismenore* adalah tingkat stres, terutama pada santriwati yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sehingga menghadapi tekanan akademik yang lebih berat. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan intensitas *dismenore* pada santriwati di PPQ Al-Muqorrobin Ponorogo?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan intensitas *dismenore* pada santriwati di PPTQ Al-Muqorrobin Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional *cross-sectional*. Sampel sebanyak 87 santriwati diperoleh melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat stres dan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk menilai intensitas *dismenore*. Analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres ringan hingga sedang (59,8%) dan *dismenore* dengan nyeri sedang (37,9%). Uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan intensitas *dismenore* ($p = 0,144$). Namun, terdapat kecenderungan pola hubungan linier, di mana semakin tinggi tingkat stres, semakin berat intensitas nyeri haid yang dirasakan, yang didukung oleh nilai uji Linear-by-Linear Association ($p = 0,053$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun hubungan antara tingkat stres dan intensitas *dismenore* tidak signifikan secara statistik, terdapat indikasi tren hubungan linier yang perlu ditindaklanjuti melalui penelitian lebih lanjut. Manajemen stres tetap penting dalam upaya mengurangi gejala *dismenore*, khususnya di kalangan santriwati

ABSTRACT

Anis Nurchamidah. 2025. THESIS. *The Relationship Between Stress Levels and Dysmenorrhea Intensity Among Female Students at the PPTQ Al-Muqorrobun Islamic Boarding School in Ponorogo.* Advisor 1: Dr. Sri Susanti, MA. Advisor 2: Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi.

Keywords: *Stress level, dysmenorrhea, pain intensity, female students, Islamic boarding school.*

Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by women of reproductive age and has the potential to interfere with daily activities. One of the factors suspected to influence the intensity of dysmenorrhea is stress level, especially among female Islamic boarding school students (santriwati) who play a dual role as students and thus face higher academic pressure. This study aims to examine the relationship between stress levels and the intensity of dysmenorrhea among santriwati at PPTQ Al-Muqorrobun Ponorogo.

This research employed a quantitative approach with an analytic observational design using a cross-sectional method. A total of 87 santriwati were selected through purposive sampling. Data were collected using a stress level questionnaire and the Numeric Rating Scale (NRS) to assess the intensity of dysmenorrhea. Bivariate analysis was conducted using the Chi-Square test.

The results showed that the majority of respondents experienced mild to moderate stress (59.8%) and moderate menstrual pain (37.9%). The Chi-Square test indicated no statistically significant relationship between stress levels and dysmenorrhea intensity ($p = 0.144$). However, there was a tendency toward a linear relationship, where higher stress levels were associated with more severe menstrual pain, supported by the Linear-by-Linear Association test ($p = 0.053$).

In conclusion, although the relationship between stress levels and dysmenorrhea intensity was not statistically significant, the findings suggest a linear trend that warrants further investigation. Stress management remains essential in efforts to reduce dysmenorrhea symptoms, particularly among female boarding school students