

## PENGARUH KONSELING TERHADAP KECEMASAN REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *MENARCHE*

Hemi Fitriani<sup>1</sup>, Riryn Yulia Rohman<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi, hemi.ftrn@yahoo.com

<sup>2</sup> Stikes Jenderal Achmad Yani, riryn\_yulia@yahoo.com

### ABSTRAK

*Menarche* merupakan salah satu penyebab kecemasan yang dialami oleh remaja putri. Terjadinya kecemasan dikarenakan kurangnya informasi dan pemahaman mengenai *menarche*. Umumnya kecemasan pada remaja putri dapat berdampak negatif, jika tidak ditangani akan menimbulkan rasa takut yang berlebihan dan berulang terhadap menstruasi, penolakan yang bertahap mengakibatkan pengereman fungsional (retensi menstruasi). Konseling adalah salah satu penanganan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling terhadap kecemasan remaja putri kelas IV, V, VI yang mengalami *menarche* di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi. Metode yang digunakan adalah metode *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri kelas VI, V, VI yang mengalami *menarche* sebanyak 18 responden diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis univariat menggunakan mean dan bivariat menggunakan uji *t-dependent*. Hasil penelitian didapatkan perbedaan yang signifikan rata-rata skor kecemasan sesudah dan sebelum dilakukan intervensi konseling dengan *P-value* 0,000 ( $<\alpha = 0,05$ ). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling terhadap kecemasan pada remaja putri kelas IV, V, VI yang mengalami *menarche* di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi. Saran kepada pihak sekolah SDN Baros Mandiri 4 Cimahi dapat bekerja sama dengan perawat puskesmas wilayah cimahi tengah untuk memberikan konseling tentang *menarche* kepada siswa-siswinya.

**Kata Kunci:** Konseling, Kecemasan, *Menarche*

### ABSTRACT

*Menarche* is one of causes the teenagers girl anxiety experienced. Anxiety experienced because lack of information and understanding about *menarche*. General anxiety in teenage girl could be have a negative impact, if this untreated would be caused excessive fear and repeated of menstruation, gradual rejected that resulted the braking function (retention menstruation). Counseling is one of the treatment for anxiety. This research further investigates the effect of counseling on the anxiety of teenagers girls class IV, V, VI who experienced *menarche* at elementary school BarosMandiri 4 Cimahi. The method is used the quasi-experimental method with one group pretest-posttest design. This research involves 18 respondents selected through the purposive sampling technique. Univariat analysis used the mean and bivariat using *t-dependent*. The result showed that a significant difference in the level of anxiety before and after the counseling with a *P-value* of 0.000 ( $<\alpha = 0.05$ ). Means that there was significant effect of counseling to the anxiety reduction. Suggestions to elementary school BarosMandiri 4 Cimahi could be cooperate with health workers especially nurse at puskesmas cimahi central areas to provide counseling about *menarche* to students.

**Keywords:** Counseling, Anxiety, *Menarche*

## PENDAHULUAN

Pubertas pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi untuk pertama kalinya yang dikenal dengan istilah *menarche*. Respon remaja putri saat mengalami *menarche* sangat bervariasi, terdapat remaja yang berespon positif tetapi mayoritas yang berespon negatif (Mansur, 2009). Respon negatif yang umumnya terjadi adalah kecemasan (Kartono, 2006). Hal ini dikarenakan munculnya berbagai bayangan dan ketakutan yang tidak riil, disertai perasaan bersalah atau berdosa yang semuanya dikaitkan dengan proses menstruasi tersebut (Kartono, 2006).

Rifrianti (2013), menyatakan bahwa remaja putri yang menghadapi *menarche* mayoritas mengalami kecemasan yaitu sebanyak 79,9%, dan hanya 20,1% remaja yang tidak merasa cemas. Sudjana (2015), menyatakan bahwa hampir seluruh remaja putri yang menghadapi *menarche* mengalami kecemasan yaitu sebesar 96,5%, dan hanya 3,4% remaja yang tidak merasa cemas. Solihah (2013), menyatakan bahwa remaja putri saat mengalami menstruasi dalam siklus kurang dari 3 kali, menunjukkan bahwa 100% remaja putri mengalami kecemasan.

Kecemasan yang timbul secara terus menerus dan tidak segera diatasi, dapat menimbulkan rasa takut yang berlebihan dan berulang-ulang terhadap menstruasi (Kartono, 2006). Dampak dari perubahan psikologis mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja putri menjadi kurang bertenaga, keengganan bekerja, bosan pada setiap kegiatan yang melibatkan perorangan, kurang bergairah melaksanakan tugas-tugas di sekolah yang menyebabkan tidak stabilnya prestasi remaja putri (Mansur, 2009).

Hasil penelitian Sistyanyingtyas (2013), menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi belajar. Penelitian Akbar (2015), menunjukkan bahwa terdapat hubungan

yang sangat bermakna antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik. Kesimpulannya, semakin tinggi kecemasan maka prestasi akademik yang diraih akan menurun.

Upaya yang tepat penting dilakukan untuk mengatasi kecemasan remaja putri yang mengalami *menarche*. Metode untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa cara, menurut Hawari (2011) terdapat beberapa cara untuk mengatasi kecemasan seperti terapi humanistik, terapi psikofarmaka, terapisomatik, psikoterapi, terapi psikososial, pendekatan keluarga, terapi psikoreligius dan konseling. Konseling merupakan upaya yang paling efektif mengatasi kecemasan (Yunitawati, 2014). Konseling merupakan pelayanan yang tepat untuk membantu siswi yang mempunyai permasalahan dengan memberikan informasi yang cukup tentang permasalahannya tanpa adanya proses dan rasa dihakimi atau menghakimi, siswi memiliki kesempatan untuk membuat keputusan dan mengambil langkah tanpa tekanan atau paksaan dari pihak manapun.

Penelitian yang menggunakan konseling menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan konseling, seperti penelitian yang dilakukan Andriani (2015) mengenai pengaruh konseling kesehatan reproduksi tentang dismenore terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami dismenore di SMA Negeri 4 Cimahi, hasil penelitian menyimpulkan bahwa konseling berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami dismenore.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Baros Mandiri 4 Cimahi didapatkan informasi bahwa terdapat siswi kelas enam yang berusia 11 tahun dan 12 tahun yang mengalami *menarche* sebanyak 25 siswi. Hasil wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami *menarche* adalah, 3 siswi menyatakan tidak mengalami kecemasan mereka mengatakan hanya kaget dan mereka merasa senang karena menstruasi

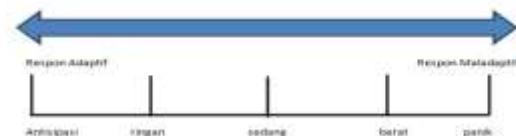
adalah hal yang wajar untuk perempuan. Sedangkan 7 siswi lainnya menyatakan bahwa mereka mengalami kecemasan yang terbagi kedalam 3 orang siswi mengalami kecemasan berat (28-41), 1 orang siswi mengalami kecemasan sedang (21-27) dan 3 orang mengalami kecemasan ringan (14-20). 7 siswi yang mengalami kecemasan mengatakan kaget, takut, bingung, bahkan ada yang mengatakan jijik dengan adanya darah yang keluar dari kelaminnya, Mereka tidak mengetahui apa yang sedang terjadi pada dirinya, karena orang tuanya tidak pernah membicarakan mengenai menstruasi sebelumnya. Orangtuanya hanya memberikan penjelasan secara singkat tentang *menarche* terjadi seperti mengatakan bahwa anaknya sudah besar harus lebih berhati-hati. Sedangkan diantara 3 orang siswi yang tidak mengalami kecemasan rata-rata sebelum mengalami *menarche* orang tua dan kakaknya sudah menjelaskan mengenai *menarche*.

Latar belakang diatas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konseling terhadap kecemasan pada remaja putri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh konseling terhadap kecemasan remaja putri kelas IV, V dan VI yang mengalami *menarche*.

## KAJIAN LITERATUR

*Menarche* merupakan menstruasi pertama kali. *Menarche* umumnya terjadi pada usia 10 hingga 16,5 tahun. Menstruasi merupakan tanda bahwa seorang anak sudah memasuki masa remaja. *Menarche* merupakan peristiwa yang kompleks bagi remaja. Bukan hanya sebagai tanda pertumbuhan organ reproduksi tetapi juga memiliki konsekuensi dan tanggung jawab baru bagi remaja di pandang dari banyak aspek, aspek social, budaya, spiritual. Oleh karena itu remaja yang mengalami *menarche* memiliki respon yang bermacam macam dalam menghadapi *menarche*, ada yang berespon positif ada juga yang negatif. Respon positif diantaranya remaja dapat menerima peristiwa *menarche* sebagai peristiwa yang normal dalam kehidupannya. Sedangkan respon negatif diantaranya remaja mengalami perasaan

bingung, gelisah dan tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan (Proverawati & Misaroh, 2009). Respon remaja ini tergantung dari kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*. Factor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* adalah kondisi fisik, kondisi psikis, informasi yang tepat tentang *menarche*, dukungan keluarga, status ekonomi, pandangan lingkungan (Proverawati dan Misaroh, 2009) dan usia (Suryani & Widyasih, 2008). Remaja yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* cenderung akan mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Stuart, 2007). Kecemasan memiliki rentang respon yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik (Stuart G.W, 2006).



**Gambar 1** Rentang Respon Kecemasan  
Sumber : Stuart G.W. (2006)

Hawari (2011), menyatakan bahwa untuk mengukur derajat kecemasan adalah dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRS-A). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan angka (*score*) antara 0 – 4. Nilai 0 berarti tidak ada gejala (keluhan), nilai satu berarti terdapat satu dari gejala yang ada, nilai dua berarti terdapat separuh dari gejala yang ada, nilai tiga berarti lebih dari separuh gejala yang ada, nilai empat berarti semua gejala ada. Masing-masing nilai angka (*score*) dari ke-14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan berdasarkan total nilai maka dapat diketahui derajat kecemasan seseorang. Tidak ada kecemasan jika total nilai kurang dari 14, kecemasan ringan jika total nilai antara 14 sampai 20, kecemasan sedang jika total nilai antara 21 sampai 27, kecemasan berat jika total nilai antara 28

sampai 41 dan kecemasan berat sekali atau panic jika total nilai antara 42 sampai 56.

**Tabel 1 Alat Ukur Kecemasan Menurut HRS-A**

No	Gejala kecemasan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas a. Merasa cemas b. Firasat buruk c. Takut dengan pikiran sendiri d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan a. Merasa tegang b. Lesu c. Mudah terkejut d. Tidak dapat istirahat dengan nyenyak e. Mudah menangis f. Gelisah					
3	Ketakutan a. Pada gelap b. Pada orang asing c. Ditinggal sendiri d. Pada binatang besar e. Pada keramaian lalu lintas f. Pada kerumunan orang banyak					
4	Gangguan Tidur a. Susah tidur b. Terbangun malam hari c. Tidur tidak nyenyak d. Bangun dengan lesu e. Banyak mimpi-mimpi f. Mimpi buruk					
5	Gangguan Kecerdasan a. Susah konsentrasi b. Daya ingat menurun c. Daya ingat buruk					
6	Perasaan Depresi (Murung) a. Hilangnya minat b. Sedih c. Bangun dini hari (pukul 01.00-03.00) d. Perasaan berubah-ubah					
7	Gejala Somatik / Fisik (Otot) a. Sakit dan nyeri di otot-otot b. Kaku c. Kedutan otot d. Gigi gemeretak e. Suara tidak stabil					
8	Gejala Somatik / Fisik (Sensorik) a. Tinnitus (telinga berdenging) b. Penglihatan kabur c. Muka merah atau pucat d. Merasa lemas					
9	Gejala Kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)					

	a. Takikardia (denyut jantung cepat) b. Berdebar-debar c. Nyeri di dada d. Denyut nadi mengeras e. Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan					
1	Gejala Respiratori (pernafasan) a. Rasa tertekan atau sempit didada b. Rasa tercekik c. Sering menarik nafas d. Nafas pendek / sesak					
1	Gejala Gastrointestinal (Pencernaan) a. Sulit menelan b. Perut melilit c. Gangguan pencernaan d. Nyeri sebelum atau sesudah makan e. Rasa penuh dan kembung f. Mual atau muntah g. Buang air besar lembek atau konstipasi					
1	Gejala Urogenital (perkemihan) a. Sering buang air kecil b. Tidak dapat menahan air seni					
1	Gejala Autonom a. Mulut kering b. Muka merah c. Mudah berkeringat d. Kepala terasa berat					
1	Tingkah laku a. Gelisah b. Tidak tenang c. Jari gemetar d. Kulit kering e. Muka tegang f. Otot tegang / mengeras					

Sumber : Hawari (2011)

Cahya (2013) menyatakan bahwa hal yang diperlukan dalam upaya mengatasi kecemasan pada remaja yang mengalami menarche antara lain:

- Komunikasi, karena dengan adanya komunikasi remaja putri dapat mengutarakan kecemasannya kepada orang lain sehingga dapat memperoleh pandangan baru dan lebih baik (Hurlock, 2006)
- Pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi dari orang tua maupun guru di sekolah (Dariyo, 2004)
- Keterbukaan antara guru, murid, dan orang tua dalam membicarakan kesehatan reproduksi (BKKBN, 2006).

Ketiga hal tersebut dapat dilakukan dalam tindakan konseling.

Konseling merupakan kegiatan membantu seseorang yang bermasalah agar individu tersebut mendapatkan pemahaman yang benar tentang fakta kehidupan sehingga mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan, menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan yang benar (Kusmiran, 2011). Konseling tepat dilakukan pada remaja yang mengalami kecemasan pada saat menarche, hal ini disebabkan konseling memiliki azas yang sesuai dengan kondisi perkembangan psikis remaja. Azas azas konseling diantaranya adalah kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, keterkinian, kemandirian, azas kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian dan azas alih tangan (Taufik dan Juliane 2010). Proses konseling mampu merubah pandangan, persepsi, dan emosional yang tidak tepat terhadap menarche menjadi respon yang adaptif, sehingga dapat menurunkan kecemasan remaja dalam menghadapi menarche.

#### METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental design* dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas VI, V, IV SDN Baros Mandiri 4 yang mengalami *menarche*. yang berjumlah 25 siswi. Sampel berjumlah 18 orang yang didapat dengan rumus jumlah sampel analitik numeric berpasangan. Cara pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang ditetapkan diantaranya remaja putri usia 10 – 14 tahun, Sedang menghadapi menstruasi < 3 kali, remaja putri dengan skala kecemasan ringan sampai berat sekali, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi diantaranya jika dalam proses konseling selama 3 hari tidak hadir atau tidak lengkap dalam 3 hari proses konseling dan selama proses konseling responden mengalami menstruasi lebih dari tiga kali.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala kecemasan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)* yang sudah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya

dengan nilai validitas  $r$  0,93 dan nilai reliabilitas  $r$  0,97. Prosedur penelitian meliputi persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Kegiatan pengolahan data yang dilakukan adalah *editing, scoring, coding, processing* dan *cleaning*.

Analisa univariat yang digunakan untuk menggambarkan nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan konseling adalah nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimum dan nilai minimum (Dahlan, 2013). Pada uji kenormalan data, kedua variabel data tersebut distribusinya normal, maka dalam penelitian ini, analisis bivariatnya menggunakan uji *t* dependen uji parametrik (Dahlan, 2013). Prinsip etik yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah menghormati harkat dan martabat subjek penelitian, menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian, keadilan dan inklusivitas/keterbukaan, memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan dari penelitian. Penelitian dilakukan di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi. Penelitian dilakukan pada tanggal 12 Mei – 4 Juni 2016.

#### PEMBAHASAN

Bagian ini memuat data (dalam bentuk ringkas), analisis data dan interpretasi terhadap hasil. Pembahasan dilakukan dengan mengkaitkan studi empiris atau teori untuk interpretasi. Ilustrasi hasil penelitian dapat berupa grafik/tabel/gambar yang diberi keterangan secukupnya agar mudah dimengerti.

Hasil penelitian dijelaskan pada tabel 2,3 dan 4.

**Tabel 2 Nilai Rerata Skor Kecemasan Remaja Putri Kelas IV, V, IV Yang Mengalami Menarche Sebelum Dilakukan Konseling Di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi Tahun 2016.**

Varia- bel	n	Mean	SD	Minimal- Maksimal	95% CI
Kece- masan	18	25,67	9,036	15-44	21,17- 30,16

Sumber data : Data primer 2016

Tabel 2 menggambarkan bahwa nilai rata-rata skor kecemasan responden sebelum dilakukan konseling adalah 25,67. Nilai ini termasuk dalam kategori

kecemasan sedang menurut HAR-S (Stuart, 2006). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifrianti (2013) yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat kecemasan siswi kelas VII yang telah mengalami *menarche* 48,6% mengalami kecemasan sedang. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Humairah (2009) bahwa rata-rata tingkat kecemasan siswi kelas VII yang telah mengalami *menarche* 38,18% mengalami kecemasan sedang.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Mansur (2009) mengatakan *menarche* dapat memunculkan reaksi negatif. Reaksi negatif ini diakibatkan karena adanya pandangan yang kurang baik dari seorang remaja putri terhadap munculnya *menarche*. Kecemasan yang dialami remaja putri kemungkinan karena ketidaktahuan remaja putri tentang perubahan fisiologis pada fase awal menjadi seorang remaja.

Menurut hasil observasi peneliti, berdasarkan wawancara dalam proses konseling, paling banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan *menarche* pada remaja yaitu faktor pengetahuan dan pendidikan. Responden dalam penelitian ini adalah murid Sekolah Dasar kelas IV, V dan VI. Saat mengalami *menarche* responden mengatakan tidak mengerti dengan apa yang terjadi pada dirinya, apa yang akan terjadi selanjutnya dan tidak tahu apa yang harus dilakukan saat mengalami *menarche* karena orang tuanya tidak pernah membicarakan mengenai *menarche*, orang tuanya hanya memberikan penjelasan bahwa responden sudah besar dan harus lebih berhati-hati dalam berteman apa lagi dengan laki-laki.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Proverawati dan Misaroh (2009) perasaan bingung dan gelisah selalu menyelubungi perasaan seorang wanita yang mengalami *menarche*, hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang. Adanya anggapan orang tua yang salah bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap

bahwa anak akan tahu dengan sendirinya. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Nursalam dalam Khoiriyah (2014) pendidikan dan pengetahuan adalah bagian dari faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang tersebut dalam menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya tingkat pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai yang diperkenalkan.

*Menarche* yang dialami responden terjadi pada usia muda (10-12 tahun) dan rata-rata usia responden yang mengalami *menarche* yaitu 12 tahun. Dalam proses konseling responden mengatakan belum siap menerima peristiwa *menarche* yang menyebabkan responden mengalami kecemasan saat mengalami *menarche*. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Suryani & Widyasih (2008) bahwa menstruasi yang datang sangat awal atau terjadi pada usia yang sangat muda, menyebabkan anak belum siap menerima peristiwa *menarche* dan merasa bahwa *menarche* yang dialami tersebut, sebagai suatu beban atau sebagai tugas baru yang tidak menyenangkan.

Mayoritas responden yang mengalami *menarche* mengatakan mengalami mudah sedih, mudah marah, malu dan gelisah karena takut diejek oleh teman-teman disekolah karena sudah mengalami *menarche*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Proverawati dan Misaroh (2009) Perubahan fisik dan organ reproduksi yang mulai berfungsi (yang menyebabkan *menarche*), dapat mempengaruhi keadaan emosi remaja. Remaja mulai menyadari dan memperhatikan diri sendiri, bentuk tubuh, serta membandingkan dengan apa yang dinilai ideal oleh lingkungan. Hal ini membuat remaja terkadang merasa sedih, malu dan tertekan.

Kecemasan pada remaja putri yang mengalami *menarche* juga terjadi di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi, kecemasan pada sebagian remaja putri disana adalah karena remaja putri tidak mengetahui apa yang

sedang dialaminya, mengapa mereka mengalami menstruasi, apa yang harus dilakukan saat menstruasi, remaja putri menganggap bahwa mereka tidak normal karena mengalami menstruasi di usianya yang masih kecil karena menurut pandangan mereka menstruasi itu akan dialami pada saat SMP. Kebanyakan remaja putri takut kalau teman-temannya tahu bahwa dirinya sudah menstruasi dan takut jika tiba-tiba dia mengalami menstruasi disekolah dan tiba-tiba tembus karena nantinya akan diejek oleh teman-temannya sehingga remaja putri jadi tidak aktif dalam kegiatan sekolah dan berubah menjadi pendiam. Hal itu yang menyebabkan remaja putri mengalami kecemasan dengan gejala seperti merasa cemas, memiliki firasat yang buruk sehingga takut dengan pikirannya sendiri, merasa mudah tersinggung, merasa lesu, lemas, gelisah, perasaannya berubah-ubah, merasa tidak tenang, tidak dapat tidur dengan nyenyak, banyak mimpi-mimpi, dan adanya gangguan pencernaan.

**Tabel 3 Nilai RerataSkor Kecemasan Remaja Putri Kelas IV, V, VI Yang Mengalami Menarche Sesudah Dilakukan Konseling Di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi Tahun 2016.**

Variabel	n	Mean	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Kece-masan	18	17,50	7,853	4-38	13,59-21,41

Sumber data : Data primer 2016

Tabel 3 menjelaskan bahwa nilai rata-rata skor kecemasan responden sesudah dilakukan konseling adalah 17,50. Nilai ini termasuk dalam kategori kecemasan ringan menurut HAR-S (stuart, 2006). Hal ini selaras dengan penelitian Hasan Nurmila (2015) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan layanan konseling. Didapatkan data bahwa rata-rata tingkat kecemasan yang dirasakan oleh responden sesudah dilakukan konseling adalah 66,7% dalam kategori tingkat kecemasan ringan.

Kecemasan pada remaja putri yang mengalami menarche di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi mengalami penurunan. Hal tersebut bisa terjadi karena pemberian konseling tentang *menarche* secara

individual ini dapat membantu responden mengurangi perasaan cemas terhadap *menarche* yang dialami responden tersebut melalui pendekatan kepada responden yang membuat responden dapat terbuka dalam mengungkapkan perasaannya kepada konselor serta dengan adanya pemberian informasi tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan *menarche*. Hal tersebut dijelaskan oleh McLeod (2006) bahwa konseling di desain untuk menolong menurunkan kecemasan klien dengan cara membantu klien untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan dan membantu mencapai tujuan penentuan diri mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka dan melalui pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal.

**Tabel 4 Perbedaan RerataSkor Kecemasan Remaja Putri Kelas IV, V, VI Yang Mengalami Menarche Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Konseling Di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi Tahun 2016**

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	n	P Value
Kece-masan	<i>Pre-test</i>	25,67	9,036	18	0,000
	<i>Post-test</i>	17,50	7,853	18	

Sumber data : Data primer 2016

Tabel 4 memperlihatkan bahwa terdapat penurunan rata-rata skor kecemasan anatar sebelum dan sesudah intervensi konseling, yaitu dari rata rata skor 25,67 menjadi rata-rata skor kecemasan 17,50. Tabel 4 juga menunjukkan hasil uji *T-test Dependen* yaitu didapatkan P value 0,000, nilai ini  $< \alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling terhadap kecemasan remaja putrid kelas IV, V, VI yang mengalami menarche di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi Tahun 2016. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian andriani (2015) yang menyatakan bahwa konseling berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami desminore dengan p value = 0,001 =  $< 0,05$ .

Pemberian layanan konseling sangat berpengaruh terhadap penurunan

tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seseorang, karena kebanyakan orang yang mengalami kecemasan sebagian besar karena kurang terpaparnya informasi (Hasan, 2015). Hal ini terbukti dari distribusi remaja putri yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan konseling dibandingkan dengan distribusi remaja putri yang mengalami kecemasan setelah dilakukan konseling. Pada saat sebelum dilakukan konseling dari 18 responden didapatkan jumlah remaja putri yang mengalami kecemasan ringan 5 orang (27,8%), yang mengalami kecemasan sedang 6 orang (33,3%), yang mengalami kecemasan berat 6 orang (33,5%) dan yang mengalami kecemasan berat sekali 1 orang (5,6%). Sedangkan setelah dilakukan konseling remaja putri yang tidak mengalami kecemasan 5 orang (27,9%), yang mengalami kecemasan ringan 7 orang (39,0%), yang mengalami kecemasan sedang 5 orang (27,8%), dan yang mengalami kecemasan berat 1 orang (5,6%).

Hal ini sesuai dengan pernyataan Mansur (2009), Pemberian konseling terhadap remaja putri yang mengalami menarche ternyata berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja putri. Pemberian konseling merupakan komunikasi langsung antara konselor dan klien, konselor memberikan informasi sehingga klien (remaja putri yang mengalami menarche) dapat memperoleh pandangan baru dan lebih baik mengenai menarche yang remaja putri alami. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Willis (2004), konseling mampu untuk menurunkan kecemasan, perubahan perilaku kearah yang lebih positif, sehat dan dinamis yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar seperti orang tua, guru, teman sehingga klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Konseling yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 3 kali pertemuan. Pemberian konseling terhadap remaja putri yang mengalami menarche ternyata berpengaruh terhadap penurunan kecemasan remaja putri di SDN Baros

Mandiri 4 Cimahi. Responden dapat mengungkapkan isi hatinya yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan dengan jujur, perasaannya yang lebih cemat marah lalu sedih, dan harapannya terhadap *menarche* yang responden alami dan dapat menentukan jalan keluarnya tanda harus malu dan takut terhadap teman-temannya di sekolah karena koseling yang dilakukan adalah konseling individual. Pemberian informasi ini pula sebagai bentuk motivasi kepada klien agar klien tidak merasa cemas dengan menarche yang remaja putri alami. Setelah mendapatkan informasi yang benar terjadilah perubahan persepsi yang positif dan kecemasan responden menurun, menyebabkan gejala fisik seperti yang pada awalnya mengalami rasa tegang pada otot, hilangnya motivasi, adanya keluhan pada perut, tremor, gelisah, gangguan tidur, dan emosi yang labil pada saat mengalami kecemasan pun berkurang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunitawati (2014) yang menyatakan bahwa konseling mampu untuk menurunkan kecemasan yang dialami klien melalui beberapa proses yang dilakukan didalamnya. Kecemasan dapat terjadi karena adanya masalah yang dipendam dan dilupakan. Sebagian besar orang yang menghadapi masalah-masalah emosional, kondisi yang tidak menyenangkan, menyedihkan, atau mengecewakan seringkali tidak mau atau tidak bisa mengungkapkan kepada orang lain. Padahal semakin lama memendam suatu masalah, semakin besar usaha untuk melupakan, dan seringkali memicu berbagai gangguan fisik dan psikologi. Dalam proses konseling yang dilakukan, individu diajak untuk berdiskusi, mengungkapkan segala perasaan, emosi, dan pikiran yang mengganggu, sehingga terjadi pelepasan emosi yang mengganggu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan antarlain :

1. Tidak dilakukannya identifikasi secara spresifik tentang penyebab kecemasan karena faktor yang lain.



Instrument untuk mengukur kecemasan yang digunakan pada penelitian ini tidak khusus untuk mengukur kecemasan remaja.

#### PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini diantaranya adalah rerata skor kecemasan remaja putri kelas IV, V, VI yang mengalami menarche sebelum dilakukan konseling adalah 25,67, nilai ini termasuk tingkat kecemasansedang, rerata skor kecemasan remaja putrid kelas IV, V, VI yang mengalami menarche sesudah dilakukan konseling adalah 17,50, nilai ini termasuk tingkat kecemasan ringan dan terdapat pengaruh konseling terhadap kecemasan remaja putri kelas IV, V, VI yang mengalami menarche di SDN BarosMandiri 4 Cimahi dengan p-value 0,000, nilai ini  $<\alpha$  yaitu 0,05.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah penelitian ini dapat dilanjutkan dengan mengidentifikasi penyebab kecemasan remaja ketika mengalami *menarche* dan disarankan kecemasan diukur dengan alat ukur kecemasan yang khusus mengukur kecemasan pada remaja.

#### REFERENSI

- Akbar, D. (2015). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/39572/> Diakses pada tanggal 6 Maret 2016.
- Andriani, M. (2015). *Pengaruh Konseling Kesehatan Reproduksi tentang Dismenore Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang mengalami Desminore Di SMA Negeri 4 Cimahi*. Stikes A. Yani. Cimahi.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Cahya,D.M. (2013). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 5 Di SDN Cimahi Mandiri 2*. Stikes Jendral Ahmad Yani Cimahi. (Tidak Dipublikasikan)
- Dahlan, S,M. (2013). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dahlan, S,M. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hasan,N. (2015). *Pengaruh Layanan Konseling Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-Appendektomi Diruang Bedah RSUD Prof.Dr. H Aloei Saboe Kota Gorontalo*.<http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/view/11264/11137> Diakses pada tanggal 1 Maret 2016.
- Humairah. (2009). *Pengaruh Pengetahuan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja Putri MTs Pondok Pesantren Darel Hikmah*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Pekanbaru.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kartono, K. (2006). *Psikologi Wanita : Mengenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Khoiriyah, S. (2014) *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Santriwati Kelas 1 KMI Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta*. <http://stikespku.com> Diakses pada tanggal 21 Juli 2016.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

- Mansur, H. (2009). *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurihsan, J, A. (2012). *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Proverawati, A & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rifrianti, D. (2013). *Tingkat Kecemasan Siswi Kelas VII Dalam Menghadapi Menarche Di SMP Warga Surakarta*. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/download.php?=-498> Diakses pada tanggal 20 November 2015.
- Sistyaningtyas, F. (2013). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswi Kelas XI IPA Di SMP Negeri 1 Kayen Pati*. [http://eprints.ums.ac.id>NAASKAH\\_PUBLIKASI](http://eprints.ums.ac.id>NAASKAH_PUBLIKASI) Diakses pada tanggal 5 Maret 2016.
- Solihah, A.I. (2013) *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 1 Di SMPN 1 Baleendah Bandung*. Diakses pada tanggal 10 November 2015.
- Stuart, G, W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC.
- Sudjana, A.T. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche Terhadap Penurunan Kecemasan Siswi SMP Kelas VII Menjelang Menarche Di SMP Negeri 1 Semarang*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Denpasar, Bali. Diakses pada tanggal 27 Januari 2016.
- Suryani, E & Widyasih,H. (2008). *Psikologi ibu dan anak*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Taufik, M dan Juliane. (2010). *Komunikasi Terapeutik dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Willis, S.S. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: ALFABETA.
- Yunitawati. (2014). *Konseling Psikologi Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertiroid Di Klinik Litbang Gaki Magelang*. <http://ejournal.litbang.dpkpes.go.id>download> Diakses pada tanggal 28 Februari 2016.