



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TEKNIK *SELF TALK* DAN
TEKNIK *JOURNALING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *PRE MENSTRUAL SYNDROME* DI
SMPN 2 TASIKMALAYA TAHUN 2024**

DESI TRIES APRILIA
NIM: P20624520012

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
TASIKMALAYA

202



**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TEKNIK *SELF TALK*
DAN TEKNIK *JOURNALING* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI
PRE MENSTRUAL SYNDROME DI SMPN 2 TASIKMALAYA
TAHUN 2024**

Desi Tries Aprilia
Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya

Email: apriliadesy20@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Tantangan yang umum dihadapi remaja, terutama perempuan, adalah *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Terapi *self talk* dan *journaling* salah satu alternatif dalam mengurangi kecemasan saat remaja putri mengalami *premenstrual syndrome* dan diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif bagi tubuh, pikiran, emosi, serta lingkungan sosial dan spiritual. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi teknik *self talk* dan teknik *journaling* terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *pre menstrual syndrome* di SMPN 2 Tasikmalaya. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang memiliki total 47 orang responden. Analisis data menggunakan *Wilcoxon test*. **Hasil Penelitian:** Hasil uji *statistic Wilcoxon sign rank test* diperoleh nilai *p value* (0,000) atau $p < 0,05$ artinya terdapat pengaruh dari pemberian kombinasi teknik *self talk* dan teknik *journaling* terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome*. **Diskusi:** Ada pengaruh dari pemberian kombinasi teknik *self talk* dan teknik *journaling* terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome*.

Kata Kunci: teknik *self talk*, teknik *journaling*, kecemasan, remaja, *premenstrual syndrom*.

**THE EFFECT OF GIVING A COMBINATION OF SELF-TALK
TECHNIQUES AND *JOURNALING* TECHNIQUES ON
ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS WITH PRE-
MENSTRUAL SYNDROME AT SMPN 2 TASIKMALAYA IN
2024**

Desi Tries Aprilia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Tasikmalaya Midwifery Applied Bachelor Study Program

Email: apriliadesy20@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: A common challenge faced by teenagers, especially girls, is Pre Menstrual Syndrome (PMS) which can have a negative impact on their mental health. Self-talk therapy and *journaling* are one alternative in reducing anxiety when adolescent girls experience premenstrual syndrome and are expected to have a positive influence on the body, mind, emotions, and social and spiritual environment. **Objective:** This study was to determine the effect of giving a combination of self-talk techniques and *journaling* techniques on anxiety levels in adolescent girls who experience premenstrual syndrome at SMPN 2 Tasikmalaya. **Method:** This research is quasi experimental design with one group pretest-posttest design. Sample was carried out by was purposive sampling with inclusion and exclusion criteria which has total of 47 respondents. Data analysis using Wilcoxon test. **Results:** The results of the Wilcoxon sign rank test statistical test obtained a p value (0.000) or $p < 0.05$ meaning that there is an effect of giving a combination of self-talk and *journaling* techniques on anxiety levels in adolescent girls who experience premenstrual syndrome. **Discussion:** There is an effect of giving a combination of self-talk techniques and *journaling* techniques on anxiety levels in adolescent girls who experience premenstrual syndrome.

Keywords: *self talk* technique, *journaling* technique, anxiety, adolescence, premenstrual syndrome.

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas Rahmat dan Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya dengan judul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Teknik *Self talk* Dan Teknik *Journaling* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Yang Mengalami *Pre Menstrual Syndrome* Di SMPN 2 Tasikmalaya Tahun 2024”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapat bimbingan, bantuan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners., M.Kep., sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP, M.Kes., sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dr. Meti Widiya Lestari, SST, M.Keb., sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya serta pembimbing utama.
4. Dita Eka Mardiani, SST, M.Keb., sebagai pembimbing pendamping serta pembimbing akademik.
5. Seluruh Staf dan Dosen Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
6. Kedua orangtua beserta anggota keluarga lainnya yang selalu memberikan doa dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh rekan-rekan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segala keterbatasan yang ada dalam diri penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman, penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan baik dalam segi isi, penulisan maupun dalam susunan kalimat. Penulis mohon kritik dan saran yang membangun untuk menjadi lebih ke depannya.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LEMBAR PENGESAHAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Kecemasan	8
2.1.2 Remaja.....	13
2.1.3 Pre Menstrual Syndrome.....	19
2.1.4 Teknik <i>Self talk</i>	24
2.1.5 Teknik <i>Journaling</i>	31
2.2 Kerangka Teori.....	38
2.3 Kerangka Konsep	40

2.4	Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN		41
3.1	Metode Penelitian	41
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	42
3.2.1	Waktu Penelitian	42
3.2.2	Tempat Penelitian	42
3.3	Subjek Penelitian	42
3.3.1	Populasi	42
3.3.2	Sampel	42
3.4	Variabel Penelitian	44
3.4.1	Variabel Bebas	45
3.4.2	Variabel terikat	45
3.5	Definisi Operasional	45
3.6	Langkah-Langkah Penelitian	46
3.7	Analisa Data	49
3.7.1	Teknik Pengumpulan Data	49
3.7.2	Pengolahan Data	49
3.7.3	Analisa data	51
3.8	Alat Ukur atau Instrument	51
3.9	Etika Penelitian	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		55
4.1	Hasil Penelitian	55
4.1.1	Analisis Univariat	55
4.1.2	Analisis Bivariat	56
4.2	Pembahasan	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		68
5.1	Kesimpulan	68
5.2	Saran	69
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN		78

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan.....	55
Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Sindrom Pra Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Teknik <i>Journaling</i> dan <i>Self talk</i> di SMPN 2 Tasikmalaya Tahun 2024	56
Tabel 4.3 Pengaruh Kombinasi Teknik <i>Self talk</i> dan <i>Journaling</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Pre Menstrual Syndrome di SMPN 2 Tasikmalaya	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	39
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	79
Lampiran 2. Kuesioner Tingkat Kecemasan HARS	80
Lampiran 3. Lembar SOP Melakukan Self talk dan Journaling	85
Lampiran 4. Hasil Uji Statistik.....	87
Lampiran 5. Surat Balasan SMPN 2 Tasikmalaya.....	90
Lampiran 6. Dokumentasi.....	91
Lampiran 7. Lembar Bimbingan.....	93
Lampiran 8. Lembar Kaji Etik	95
Lampiran 9. Identitas Diri	96