

**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**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

**JURUSAN KEBIDANAN**

**TASIKMALAYA**

**2024**

**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**](mailto: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**](mailto: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 ii](#_Toc168978538)

[LEMBAR PENGESAHAN iii](#_Toc168978539)

[ABSTRAK iv](#_Toc168978540)

[KATA PENGANTAR vi](#_Toc168978541)

[DAFTAR ISI viii](#_Toc168978542)

[DAFTAR TABEL x](#_Toc168978543)

[DAFTAR BAGAN xi](#_Toc168978544)

[DAFTAR LAMPIRAN xii](#_Toc168978545)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc168978546)

[1.1 Latar Belakang 1](#_Toc168978547)

[1.2 Rumusan Masalah 4](#_Toc168978548)

[1.3 Tujuan Penelitian 5](#_Toc168978549)

[1.3.1 Tujuan Umum 5](#_Toc168978550)

[1.3.2 Tujuan Khusus 5](#_Toc168978551)

[1.4 Manfaat Penelitian 5](#_Toc168978552)

[1.4.1 Manfaat Teoritis 5](#_Toc168978553)

[1.4.2 Manfaat Praktis 5](#_Toc168978554)

[1.5 Keaslian Penelitian 6](#_Toc168978555)

[BAB II KAJIAN PUSTAKA 8](#_Toc168978556)

[2.1 Kajian Pustaka 8](#_Toc168978557)

[2.1.1 Kecemasan 8](#_Toc168978558)

[2.1.2 Remaja 13](#_Toc168978559)

[2.1.3 Pre Menstrual Syndrome 19](#_Toc168978560)

[2.1.4 Teknik *Self talk* 24](#_Toc168978561)

[2.1.5 Teknik *Journaling* 31](#_Toc168978562)

[2.2 Kerangka Teori 38](#_Toc168978563)

[2.3 Kerangka Konsep 40](#_Toc168978564)

[2.4 Hipotesis 40](#_Toc168978565)

[BAB III METODE PENELITIAN 41](#_Toc168978566)

[3.1 Metode Penelitian 41](#_Toc168978567)

[3.2 Waktu dan Tempat Penelitian 42](#_Toc168978568)

[3.2.1 Waktu Penelitian 42](#_Toc168978569)

[3.2.2 Tempat Penelitian 42](#_Toc168978570)

[3.3 Subjek Penelitian 42](#_Toc168978571)

[3.3.1 Populasi 42](#_Toc168978572)

[3.3.2 Sampel 42](#_Toc168978573)

[3.4 Variabel Penelitian 44](#_Toc168978574)

[3.4.1 Variabel Bebas 45](#_Toc168978575)

[3.4.2 Variabel terikat 45](#_Toc168978576)

[3.5 Definisi Operasional 45](#_Toc168978577)

[3.6 Langkah-Langkah Penelitian 46](#_Toc168978578)

[3.7 Analisa Data 49](#_Toc168978579)

[3.7.1 Teknik Pengumpulan Data 49](#_Toc168978580)

[3.7.2 Pengolahan Data 49](#_Toc168978581)

[3.7.3 Analisa data 51](#_Toc168978582)

[3.8 Alat Ukur atau Instrument 51](#_Toc168978583)

[3.9 Etika Penelitian 53](#_Toc168978584)

[BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 55](#_Toc168978585)

[4.1 Hasil Penelitian 55](#_Toc168978586)

[4.1.1 Analisis Univariat 55](#_Toc168978587)

[4.1.2 Analisis Bivariat 56](#_Toc168978588)

[4.2 Pembahasan 57](#_Toc168978589)

[BAB V SIMPULAN DAN SARAN 68](#_Toc168978590)

[5.1 Kesimpulan 68](#_Toc168978591)

[5.2 Saran 69](#_Toc168978592)

[DAFTAR PUSTAKA 70](#_Toc168978593)

[LAMPIRAN 78](#_Toc168978594)

# DAFTAR TABEL

[Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 6](#_Toc157755691)

[Tabel 3.1 Definisi Operasional………………………………………..………….45](#_Toc157755706)

[Tabel 4.1Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan………………..55](#_Toc167876978)

[Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Sindrom Pra Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Teknik *Journaling* dan *Self talk* di SMPN 2 Tasikmalaya Tahun 2024 56](#_Toc167876979)

[Tabel 4.3 Pengaruh Kombinasi Teknik *Self talk* dan *Journaling* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Pre Menstrual Syndrome di SMPN 2 Tasikmalaya 57](#_Toc167876980)

# DAFTAR BAGAN

[Bagan 2.1 Kerangka Teori 39](#_Toc159871250)

[Bagan 2.2 Kerangka Konsep 40](#_Toc159871251)

# DAFTAR LAMPIRAN

[Lampiran 1. Lembar Informed Consent 79](#_Toc168982340)

[Lampiran 2. Kuesioner Tingkat Kecemasan HARS 80](#_Toc168982341)

[Lampiran 3. Lembar SOP Melakukan Self talk dan Journaling 85](#_Toc168982342)

[Lampiran 4. Hasil Uji Statistik 87](#_Toc168982343)

[Lampiran 5. Surat Balasan SMPN 2 Tasikmalaya 90](#_Toc168982344)

[Lampiran 6. Dokumentasi 91](#_Toc168982345)

[Lampiran 7. Lembar Bimbingan 93](#_Toc168982346)

[Lampiran 8. Lembar Kaji Etik 95](#_Toc168982347)

[Lampiran 9. Identitas Diri 96](#_Toc168982348)