

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental remaja penting untuk generasi yang produktif. Sekolah punya peran penting dalam memantau dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Tantangan yang umum dihadapi remaja, terutama perempuan, adalah *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Perubahan hormon pada saat *premenstrual syndrome* ini dapat memperburuk kondisi emosional, meningkatkan stres dan kecemasan, serta menyebabkan perubahan suasana hati yang ekstrem. Dampak ini dapat mempengaruhi perilaku remaja, meningkatkan risiko perilaku yang tidak terkendali, seperti kemarahan yang berlebihan, perasaan putus asa, atau kecenderungan untuk bertindak impulsif atau melukai diri sendiri<sup>(1)</sup>.

Respon terhadap sindrom pra menstruasi bervariasi pada setiap individu, tergantung pada cara seseorang menanggapi situasi. Beberapa perilaku cenderung negatif, seperti mengurung diri karena merasa depresi atau putus asa. Bahkan, yang paling parah adalah ketika seseorang mengalami *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD), yang dapat menyebabkan individu tersebut rentan terhadap kecenderungan bunuh diri.

Dalam kasus PMDD yang tidak tertangani dengan baik, seperti yang terjadi pada seorang perempuan bernama Caroline Henaghan di Inggris, risiko bunuh diri bahkan hingga pembunuhan dapat muncul. Perilaku cemas yang

biasanya terjadi seperti sulit untuk berkonsentrasi, merasa gelisah, takut akan kritik, takut akan penolakan, merasa putus asa, dll<sup>(2,3)</sup>.

Di sisi lain, ada juga perilaku positif seperti mengompres area yang terasa nyeri dengan air hangat, melakukan pijatan, rutin berolahraga, ada yang menulis untuk mengekspresikan dirinya, dan juga ada yang berbicara kepada diri sendiri (*self talk*) untuk mengalihkan kecemasannya<sup>(4)</sup>.

*Self-talk* adalah terapi yang diharapkan dapat membantu remaja mengatasi *pre menstrual syndrome*. *Self talk* bekerja dengan mengubah percakapan internal individu. Dengan berfokus pada pemikiran yang diinginkan, *self-talk* membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan perasaan positif<sup>(5-7)</sup>.

Dari penelitian yang sudah dilaksanakan terkait *self talk*, disimpulkan bahwa *self talk* dapat mengurangi kecemasan remaja dari yang tadinya mengalami kecemasan berat, menjadi kecemasan ringan<sup>(8,9)</sup>.

Selain dari *self talk*, *journaling* juga menjadi alternatif lain sebagai terapi saat mengalami *premenstrual syndrome*. *Journaling* adalah terapi alternatif lain yang dapat membantu saat mengalami *premenstrual syndrome*. Metode ini termasuk dalam pendekatan perilaku-kognitif dan memberikan kebebasan kepada seseorang untuk mengekspresikan diri dan melepaskan emosi melalui menulis ide secara bebas. Terapi *journaling* dapat membantu individu memahami diri sendiri, mengatasi depresi, distress, atau kecemasan, dan menggunakan beragam kosa kata dan bahasa sesuai dengan pengalaman emosional yang mereka alami<sup>(10-12)</sup>.

Dari penelitian yang sudah dilakukan tentang pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*, disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif berpengaruh terhadap kecemasan korban *bullying* yaitu setelah menjalani terapi menulis ekspresif, responden mengalami tingkat kecemasan yang ringan dari yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang<sup>(12,13)</sup>.

Dengan dikombinasikannya terapi *self talk* dan *journaling* yang peneliti lakukan diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif bagi tubuh, pikiran, emosi, serta lingkungan sosial dan spiritual. *Self talk* membantu membangun pemikiran positif, sementara *journaling* memberikan ruang untuk menggali dan mengeksplorasi pemikiran dan perasaan lebih dalam. Dengan menggabungkan kedua terapi tersebut, diharapkan remaja dapat tumbuh menjadi individu yang lebih mandiri, berkembang, dan produktif secara fisik dan mental untuk masa yang akan datang.

Dari penelitian sebelumnya, sekitar 85% dari seluruh wanita usia reproduksi di Indonesia, 60-75% mengalami tingkat *premenstrual syndrome* sedang dan berat<sup>(14)</sup>.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022-2023, terdapat sekitar 13.139 remaja putri pelajar SMP dan SMA di Kota Tasikmalaya. Daerah dengan jumlah remaja putri SMP terbanyak adalah daerah Tawang, dengan total 905 orang. SMPN 2 Tasikmalaya merupakan salah satu SMP di Tasikmalaya yang memiliki jumlah

siswi terbanyak kedua, yaitu sekitar 566 siswi. Karena itu, peneliti memilih SMPN 2 Tasikmalaya sebagai lokasi penelitian.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan di SMPN 2 Tasikmalaya menggunakan kuesioner. Hasil studi menunjukkan bahwa 12 dari 14 (85,7%) siswi mengalami Sindrom Pra Menstruasi (PMS) dengan gejala seperti cemas, nyeri perut, mudah marah, dan hilang konsentrasi. Beberapa tindakan yang biasanya dilakukan untuk mengatasi gejala *premenstrual syndrome* antara lain tidur, minum air putih, mengompres perut dengan air hangat, dan berolahraga

Berdasarkan hasil wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah, dari 12 siswi yang mengalami *premenstrual syndrome*, 8 siswi (57,1%) mengalami pusing, 3 siswi (21,4%) mengalami pusing sampai pingsan, dan 2 siswi (14,3%) bahkan tidak masuk sekolah akibat gejala *premenstrual syndrome* tersebut. Hal ini dapat berpengaruh pada penurunan aktivitas belajar yang berdampak pada menurunnya prestasi. Hingga saat ini belum ada program terkait untuk menangani masalah tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Pemberian Kombinasi Teknik *Self talk* Dan Teknik *Journaling* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami *Pre Menstrual Syndrome* Di SMPN 2 Tasikmalaya”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah “apakah terdapat pengaruh dari pemberian kombinasi teknik *self talk* dan teknik *journaling* terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* di SMPN 2 Tasikmalaya?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah 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.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pada remaja putri di SMPN 2 Tasikmalaya ketika menghadapi *premenstrual syndrome* sebelum dan sesudah intervensi.
- b. Menganalisis pengaruh penggunaan kombinasi Teknik *Self talk* dan Teknik *Journaling* terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* di SMPN 2 Tasikmalaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan terhadap pemahaman kesehatan mental remaja. Selain itu, mengembangkan konsep teknik *self talk* dan teknik *journaling* sebagai intervensi kecemasan remaja.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang kecemasan yang mungkin muncul selama mengalami *premenstrual syndrome* dan memberikan tindakan intervensi dalam mengatasi tingkat kecemasan tersebut.

- b. Guru dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai sumber daya untuk memahami dan mendukung siswa yang mengalami *premenstrual syndrome*.
- c. Mengetahui pengaruh dalam pemberian Teknik *Self talk* dan Teknik *Journaling* dalam mengatasi kecemasan pada remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome*.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian, Tahun	Desain Penelitian, Analisis Data, Hasil	Perbedaan Penelitian
1.	Shaniya et al, (2023) dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome (Studi pada Siswi SMP dan SMA Di Sumatera Utara)”	Penelitian ini adalah studi deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif dan desain <i>cross-sectional</i> . Sampel diambil menggunakan metode <i>probability sampling</i> .	Penelitian ini menggunakan <i>quasi experiment</i> karena terdapat variabel yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti dengan desain <i>one group pretest-posttest</i> . Pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> didasarkan pada kebutuhan peneliti untuk memilih responden yang memenuhi kriteria.
2.	Nurul et al, (2022) dengan judul “Efektivitas Positive <i>Self talk</i>	Penelitian ini menggunakan <i>pre-experimental</i> dengan <i>one group pretest-posttest</i>	Dalam penelitian ini menggunakan <i>quasi experiment</i> karena terdapat variabel yang

	<i>Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah</i>	<i>design.</i>	Pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling.</i>	tidak dapat dikontrol oleh peneliti.
3.	Afni Yan Syah, (2023) dengan judul “ <i>The Effect of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Adolescent Bullying Victims</i> ”	Penelitian ini menggunakan desain <i>Quasi eksperimen dengan pendekatan pre-test and post-test control group design.</i>	Penelitian ini menggunakan teknik <i>total sampling.</i>	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian <i>one group pretest-posttest design</i> dengan pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> karena kebutuhan peneliti untuk memilih responden yang memenuhi kriteria.
4.	Ice et al (2021) dengan judul “ <i>Effect Of Positive Self- Talk On Anxiety Among Patients With Covid-19</i> ”	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi experiment</i> dengan grup kontrol dan grup intervensi. Pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling.</i>		Pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian <i>one group pretest-posttest design.</i>
5.	Zahrotul (2022) dengan judul “ <i>Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home</i> ”	Penelitian ini menggunakan eksperimen murni <i>pretest-posttest control group design.</i>	Pengambilan sampel dilakukan secara random.	Dalam penelitian ini menggunakan <i>quasi experiment</i> karena terdapat variabel yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design.</i> perolehan sampel menggunakan <i>purposive sampling.</i>

