

**SKRIPSI**

**PENGARUH *JOURNALING BOOK* TERHADAP SKOR  
KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 9  
KOTA TASIKMALAYA**



**SITI ZULFA**

**NIM. P2.06.24.5.22.034**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *JOURNALING BOOK* TERHADAP SKOR  
KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 9  
KOTA TASIKMALAYA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**SITI ZULFA**

**NIM. P2.06.24.5.22.034**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Journaling Book* Terhadap Skor Kecemasan Pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya“. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, bantuan, dan saran dari berbagai pihak yang dengan ikhlas memberikan kontribusi dalam berbagai bentuk. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti., SST, M.Keb. selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M.Keb. selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya serta selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Helmi Diana, SST., M.Keb. selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Dr. Meti Megawati SST, MPH selaku Pembimbing Akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Seluruh staff dan dosen Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
7. Bapak H. Aan Harlan Ansori, S.Ag.,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 9 Kota Tasikmalaya.
8. Orang tua tercinta, terimakasih atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang selalu mengiringi setiap langkah.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya yang telah memberikan dukungan.
10. Semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, 09 Juni 2026

Siti Zulfa

**PENGARUH *JOURNALING BOOK* TERHADAP SKOR KECEMASAN  
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 9  
KOTA TASIKMALAYA**

**Siti Zulfa**  
**Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**  
**Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**  
**Email: [sstzulfaa2@gmail.com](mailto:sstzulfaa2@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan mengalami kecemasan. Data skrining kesehatan mental di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan menunjukkan sebanyak 1.120 remaja (16,63%) mengalami permasalahan kesehatan mental. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan adalah *journaling book*, yaitu kegiatan menulis secara ekspresif untuk mengelola stres dan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *journaling book* terhadap skor kecemasan pada remaja putri di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

Penelitian ini didasarkan pada konsep remaja dan perubahan psikologis remaja, konsep kesehatan mental remaja, teori kecemasan yang meliputi gejala dan dampak kecemasan, serta konsep *journaling* yang menjelaskan bahwa kegiatan menulis secara ekspresif dapat membantu individu mengenali dan mengelola emosi, mengurangi stres, serta menurunkan kecemasan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* melalui pendekatan *one-group pre-test and post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 36 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi *journaling book* diberikan selama 14 hari berturut-turut. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi *journaling book* adalah 17,75 dan menurun menjadi 10,75 setelah intervensi, dengan penurunan rata-rata sebesar 7,00 poin. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *journaling book*. Kesimpulannya penggunaan *journaling book* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi kesehatan mental yang sederhana dan mandiri dalam membantu menurunkan serta mengelola kecemasan pada remaja.

**Kata Kunci :** *Journaling book*, Kecemasan, Remaja Putri

**THE EFFECT OF A JOURNALING BOOK ON ANXIETY SCORES IN  
FEMALE TEENAGERS AT SMP NEGERI 9  
TASIKMALAYA CITY**

**Siti Zulfa**

**Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic of Health  
Department of Midwifery, Bachelor of Applied Midwifery Study Program  
Email : [sstzulfaa2@gmail.com](mailto:sstzulfaa2@gmail.com)**

**ABSTRACT**

*Adolescence is a stage of development that is vulnerable to anxiety. Mental health screening data in the working area of Kahuripan Health Center shows that as many as 1,120 teenagers (16.63%) experience mental health problems. One non-pharmacological intervention that can help reduce anxiety is a journaling book, which is an activity of expressive writing to manage stress and emotions. This study aims to find out the effect of journaling books on anxiety scores in female students at SMP Negeri 9 Tasikmalaya.*

*This research is based on the concept of teenagers and their psychological changes, the concept of adolescent mental health, anxiety theory which includes the symptoms and effects of anxiety, as well as the concept of journaling, which explains that expressive writing activities can help individuals recognize and manage emotions, reduce stress, and lower anxiety.*

*This study used a quantitative method with a Pre-Experimental design through a one-group pre-test and post-test approach. The research sample consisted of 36 teenage girls who were selected using purposive sampling. The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The journaling book intervention was given for 14 consecutive days. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Ranks Test.*

*The research results show that the average anxiety score before being given a journaling book intervention was 17.75 and decreased to 10.75 after the intervention, with an average drop of 7.00 points. The Wilcoxon Signed Ranks Test results showed a  $p$ -value = 0.001 ( $p < 0.05$ ), which means there is a significant difference between anxiety scores before and after being given the journaling book intervention. In conclusion, using a journaling book can be one simple and self-help mental health intervention option to help reduce and manage anxiety in teenagers.*

**Keywords:** *Journaling book, Anxiety, Adolescent girls.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup.....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Telaah Pustaka.....	12
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka Konsep.....	40
D. Hipotesis.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Jenis Penelitian dan Desain.....	41
B. Populasi dan Sampel .....	41
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	43

D. Variabel Penelitian .....	43
E. Definisi Operasional.....	44
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian .....	45
H. Prosedur Penelitian.....	47
I. Manajemen Data .....	50
J. Etika Penelitian .....	52
K. Hambatan Penelitian .....	53
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL.....</b>	<b>55</b>
A. Hasil .....	55
B. Pembahasan.....	59
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 4. 1 Rata-Rata Skor Kecemasan Sebelum Diberikan <i>Journaling</i> .....	56
Tabel 4. 2 Rata-Rata Skor Kecemasan Sesudah Diberikan <i>Journaling</i> .....	56
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Journaling Book</i> .....	57
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh <i>Journaling Book</i> Terhadap Perbedaan Rata-Rata Skor Kecemasan Pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori .....	39
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Curriculum Vitae</i> .....	76
Lampiran 2 Surat Izin Permintaan Data Awal.....	77
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	80
Lampiran 4 Surat Balasan SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya .....	81
Lampiran 5 Jadwal Penelitian .....	82
Lampiran 6 <i>Informed Consent</i> .....	83
Lampiran 7 Persetujuan Responden.....	84
Lampiran 8 Format Kepatuhan Responden .....	85
Lampiran 9 Kuesioner Penelitian.....	86
Lampiran 10 SOP <i>Journaling</i> .....	91
Lampiran 11 Surat Keterangan Kaji Etik Penelitian.....	92
Lampiran 12 Hasil <i>Pretest</i> Skor Kecemasan Sebelum Diberikan <i>Journaling Book</i> .....	93
Lampiran 13 Hasil <i>Posttest</i> Skor Kecemasan Sesudah Diberikan <i>Journaling Book</i> .....	94
Lampiran 14 Lembar Ceklis Kepatuhan Responden dalam Pelaksanaan <i>Journaling Book</i> .....	95
Lampiran 15 Hasil Analisis Data .....	96
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran 17 Rekap Percakapan Bimbingan.....	104