



SKRIPSI

**PENGARUH JOURNALING TERSTRUKTUR
TERHADAP SKOR RUMINASI REMAJA
KELAS XI DI MAN 2 TASIKMALAYA
KABUPATEN TASIKMALAYA**

HUMAIRA RAHMA AULIA

NIM. P2.06.20.5.22.058

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2026**



SKRIPSI

**PENGARUH JOURNALING TERSTRUKTUR
TERHADAP SKOR RUMINASI REMAJA
KELAS XI DI MAN 2 TASIKMALAYA
KABUPATEN TASIKMALAYA**

HUMAIRA RAHMA AULIA

NIM. P2.06.20.5.22.058

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Journaling* Terstruktur Terhadap Skor Ruminasi Remaja Kelas XI di MAN 2 Tasikmalaya Kabupaten tasikmalaya”**. skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat akademik pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan. Selain itu, skripsi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M. Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi dengan penuh kesabaran dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, koreksi, serta dukungan yang sangat berarti sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan lebih baik dan sistematis.
3. Bapak Yudi Triguna S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Seluruh staff dosen dan civitas akademika Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi dukungan selama penulis mengikuti pendidikan.

5. Penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Humaira Rahma Aulia, yang telah berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena tetap bertahan di tengah rasa lelah, keraguan, dan berbagai tantangan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih karena terus belajar, bangkit, dan tidak menyerah. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus berkembang, memberikan manfaat bagi orang lain, dan membanggakan diri sendiri serta keluarga.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ayi Syarief Hidayat dan Ibu Iis Trisnia Dewi atas segala doa, pengorbanan, dukungan moral maupun material, serta cinta dan semangat yang selalu menguatkan penulis hingga tersusunnya skripsi ini.
7. Kakak dan kedua adik tercinta, Yushifa, Azkia dan Az-zahra yang selalu memberikan semangat, perhatian, serta dukungan moral sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Rekan-rekan seangkatan yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi dalam pengembangan keperawatan jiwa. Penulis juga menyadari bahwa segala upaya yang dilakukan tidak terlepas dari kehendak dan pertolongan Allah SWT, serta menjadi bentuk tanggung jawab penulis terhadap diri sendiri untuk terus belajar dan berkembang.

Tasikmalaya, 11 Juni 2026

Penulis

**PENGARUH *JOURNALING* TERSTRUKTUR TERHADAP SKOR
RUMINASI REMAJA KELAS XI DI MAN 2 TASIKMALAYA
KABUPATEN TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Humaira Rahma Aulia
Email: ahumairarahma@gmail.com
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Remaja rentan mengalami masalah gangguan psikologis akibat dari berbagai perubahan perkembangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental, apabila tidak dikelola dengan baik akan dapat berdampak pada peningkatan tingkat ruminasi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi ruminasi adalah *journaling* terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *journaling* terstruktur terhadap skor ruminasi pada remaja kelas XI di MAN 2 Tasikmalaya. Ruminasi merupakan pola pikir berulang yang berfokus pada pengalaman dan emosi negatif tanpa disertai upaya penyelesaian yang efektif, yang terdiri atas dimensi *brooding* dan *reflection*. *Journaling* terstruktur adalah kegiatan menulis secara sistematis menggunakan panduan reflektif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 83 remaja kelas XI yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi *journaling* terstruktur dilakukan secara mandiri selama enam hari berturut-turut dengan durasi 10–20 menit setiap sesi. Tingkat ruminasi diukur menggunakan *Rumination Response Scale* (RRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor ruminasi menurun dari $26,94 \pm 3,893$ menjadi $25,84 \pm 4,369$ dengan selisih 1,10 poin. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -3,987$ dengan $p\text{-value} < 0,001$. Penelitian ini menunjukkan bahwa *journaling* terstruktur berpengaruh signifikan terhadap penurunan skor ruminasi pada remaja. Intervensi ini dapat menjadi alternatif strategi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi ruminasi dan mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *journaling* terstruktur, kesehatan mental, remaja, ruminasi, *Rumination Response Scale*.

**THE EFFECT OF STRUCTURED JOURNALING ON RUMINATION
SCORES AMONG 11TH-GRADE STUDENTS AT MAN 2 TASIKMALAYA
TASIKMALAYA REGENCY**

ABSTRACT

Humaira Rahma Aulia
Email: ahumairarahma@gmail.com
*Bachelor of Applied Nursing Education Program
Tasikmalaya Public Health Polytechnic*

Adolescents are vulnerable to psychological disorders resulting from various developmental changes that can impact mental health; if not properly managed, these changes can lead to increased levels of rumination. One nonpharmacological intervention that can be used to help reduce rumination is structured journaling. This study aims to determine the effect of structured journaling on rumination scores among 11th-grade students at MAN 2 Tasikmalaya. . Rumination is a repetitive thought pattern that focuses on negative experiences and emotions without effective problem-solving efforts, consisting of the dimensions of brooding and reflection. Structured journaling is the activity of writing systematically using reflective guidelines. This study employed a quantitative method with a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 83 11th-grade students who met the inclusion criteria. The structured journaling intervention was conducted independently for six consecutive days, with each session lasting 10–20 minutes. Rumination levels were measured using the Rumination Response Scale (RRS) before and after the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that the mean rumination score decreased from 26.94 ± 3.893 to 25.84 ± 4.369 , a difference of 1.10 points. The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a Z-value of -3.987 with a p-value < 0.001 . This study shows that structured journaling has a significant effect on reducing rumination scores in adolescents. This intervention can serve as an alternative nonpharmacological strategy to help reduce rumination and support adolescents' mental health.

Translated with DeepL.com (free version) Keywords: adolescents, mental health, structured journaling, rumination, Rumination Response Scale,.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Remaja.....	12
1. Pengertian Remaja	12
2. Tahap Perkembangan Remaja.....	12
3. Perkembangan kognitif Remaja.....	13
4. Perkembangan Emosi Remaja	14
B. Konsep Ruminasi.....	14
1. Pengertian Ruminasi	14
2. Dimensi Ruminasi	16
3. Karakteristik dan Proses Ruminasi	17
4. Penyebab Ruminasi	20
5. Dampak dari Ruminasi.....	22
6. Pengukuran Ruminasi	25
7. Ruminasi dan Proses Kognitif.....	27
C. Konsep Journaling.....	30
1. Pengertian Journaling.....	30
2. Journaling Terstruktur untuk Ruminasi	31
3. Komponen dan Manfaat Journaling Terstruktur	32
4. Tujuan Journaling Terstruktur	35
5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Journaling Terstruktur.....	38
D. Kerangka Teori.....	39
E. Kerangka Konsep	39

F. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	42
C. Variabel Penelitian	45
D. Definisi Operasional.....	45
E. Tempat Penelitian	46
F. Waktu Penelitian	46
G. Instrumen Penelitian	46
H. Prosedur Pengumpulan Data	49
I. Pengolahan Data	52
J. Etika Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Analisis Univariat.....	56
2. Analisis Bivariat	58
B. Pembahasan.....	60
1. Analisis Univariat.....	60
2. Analisis Bivariat	70
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 KERANGKA TEORI.....	39
GAMBAR 2.2 KERANGKA KONSEP.....	39

DAFTAR TABEL

TABEL 1.1 KEASLIAN PENELITIAN	10
TABEL 3.1 DESAIN PENELITIAN	41
TABEL 3.1 DEFINISI OPERASIONAL	45
TABEL 3.2 BLUEPRINT KUESIONER	47
RRS SHORT FORM VERSI BAHASA INDONESIA.....	47
TABEL 4.1 DISTRIBUSI KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN SISWA KELAS XI MAN 2 TASIKMALAYA	56
TABEL 4.2 DISTRIBUSI KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN TEMPAT TINGGAL SISWA KELAS XI MAN 2 TASIKMALAYA	56
TABEL 4.3 DISTRIBUSI RERATA SKOR SEBELUM DIBERIKAN <i>JOURNALING</i> TERSTRUKTUR.....	57
TABEL 4.4 DISTRIBUSI RERATA SKOR SESUDAH DIBERIKAN <i>JOURNALING</i> TERSTRUKTUR.....	57
TABEL 4.5 UJI. NORMALITAS DATA	58
TABEL 4.5 RANKS.....	59
TABEL 4.6 STATISTICS	59
TABEL 4.7 MOOD TRACKER	60
TABEL 4.8 KOPING STRATEGI ADAPTIF.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 KUESIONER	90
LAMPIRAN 2 STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	91
LAMPIRAN 3 HALAMAN KEASLIAN	96
LAMPIRAN 4 LEMBAR OBSERVASI PENGAWAS.....	97
LAMPIRAN 5 LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN	98
LAMPIRAN 6 PERNYATAAN KESIAPAN RESPONDEN DAN PENGAWAS PENELITIAN	100
LAMPIRAN 7 SURAT STUDI PENDAHULUAN	102
LAMPIRAN 8 SURAT IZIN UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	103
LAMPIRAN 9 SURAT PERIZINAN UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	104
LAMPIRAN 10 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	105
LAMPIRAN 11 HASIL UJI MEDIA.....	105
LAMPIRAN 12 HASIL UJI EXPERT SOP.....	106
LAMPIRAN 13 SURAT IZIN PENELITIAN	108
LAMPIRAN 14 SURAT KAJI ETIK.....	108
LAMPIRAN 15 SURAT PERIZINAN PENELITIAN	108
LAMPIRAN 16 DOKUMENTASI PENELITIAN.....	108
LAMPIRAN 17 HASIL DATA PENELITIAN	108
LAMPIRAN 18 HASIL PENGOLAHAN DATA	108
LAMPIRAN 19 LEMBAR BIMBINGAN	108
LAMPIRAN 16 DOKUMENTASI PENELITIAN.....	111
LAMPIRAN 17 HASIL DATA PENELITIAN.....	112
LAMPIRAN 18 HASIL PENGOLAHAN DATA.....	115
LAMPIRAN 19 LEMBAR BIMBINGAN	118
LAMPIRAN 20 DAFTAR RIWAYAT HIDUP	119