

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*
THERAPY (REBT) TERHADAP KECEMASAN
MENARCHE PADA REMAJA**

(Studi di SDN Kamasan 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Komunikasi Islam (S.Kom.I)
Pada Fakultas Ushuluddin, Dakwah & Adab Jurusan Bimbingan Konseling Islam
Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten



Oleh:

YUNI LISCAHYATI
NIM: 123400228

**FAKULTAS USHULUDDIN, DAKWAH, DAN ADAB
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
2016 M/1438 H**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Komunikasi Islam (S.Kom.I) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan dalam kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 27 Oktober 2016

Yuni Liscahyati
NIM: 123400228

ABSTRAK

Nama: Yuni Liscahyati, NIM: 12400228, Judul Skripsi: **Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kecemasan *Menarche* Pada Remaja** (Studi di SDN Kamasan 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten), Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab tahun 1438/2016.

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa remaja ini, seorang anak akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya baik itu fisik, psikologis, sosial dan yang lainnya. Pada remaja perempuan, ada salah satu perubahan yang cukup menonjol yakni mengalami menstruasi. Menstruasi menandakan seorang perempuan telah berada pada masa puber, atau biasa disebut akil balig dalam Islam. Pada saat mengalami menstruasi pertama atau biasa disebut dengan *Menarche*, seorang remaja perempuan terkadang kurang siap dalam menghadapinya sehingga terjadi kecemasan-kecemasan. Untuk itu, penting sekali seorang remaja perempuan diberikan pengetahuan tentang menstruasi dan diberikan bimbingan ketika mengalami kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1) Bagaimana kecemasan *menarche* yang dialami pada remaja dan faktor apa yang menyebabkan terjadinya kecemasan *menarche*? 2) Bagaimana konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja?

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengetahui bagaimana kecemasan yang dialami seorang remaja dalam menghadapi *menarche* serta untuk mengetahui faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan *menarche*. 2) Untuk mengetahui konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan menggambarkan subyek dan objek penelitian berdasarkan fakta yang ada. Sedangkan teknik pengumpulan datanya dengan menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan studi kepustakaan.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah 1) Kecemasan yang dialami seorang remaja putri yaitu takut, gelisah, cemas, kaget, serta malu saat mengalami *menarche*. Tingkat kecemasannya termasuk dalam tingkat sedang, karena remaja masih terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya yaitu pikirannya yang irasional terhadap *menarche*, remaja hanya memiliki persepsi yang salah mengenai *menarche*, dan masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain yaitu mau menerima bantuan dari konselor untuk menangani kecemasannya. Hal tersebut memang masih dianggap wajar jika kecemasannya tidak sampai depresi dan tidak ketahap yang lebih parah. Para remaja cemas ketika mengalami *menarche* dikarenakan beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang *menarche*, kurangnya kesiapan mental dalam menghadapi *menarche*, kurangnya sikap yang cukup baik terhadap perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche* sehingga menimbulkan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan dalam menghadapi *menarche* juga sering terjadi pada remaja putri karena dalam masa menstruasi biasanya banyak gangguan-gangguan traumatis, salah satunya rasa sakit yang sangat menyiksa pada perut, sakit kepala, badan terasa pegal, mual, muntah, dan sebagainya. Kecemasan *menarche* juga terjadi karena pikiran-pikiran irasional mengenai *menarche*. 2) Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja dilakukan dengan langkah-langkah berikut: Bekerjasama dengan Konseli (*engage with client*), Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situation*), Mempersiapkan klien untuk terapi (*prepare the client for therapy*), Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*), Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*), Mempersiapkan klien untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*).

ABSTRACT

Name: Yuni Liscahyati, NIM: 123400228, Paper Title: **Counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Against Anxiety Menarche Teen** (Case Study in SDN Kamasan 2 Subdistrict Cinangka Serang-Banten), Departement: Islamic Guidance and Counseling, Faculty: Ushuluddin, Dakwah and Adab year 1438/2016.

Adolescence is a period of transition of children into adulthood. In adolescence, a child will experience the changes that happen to him it physical, psychological, social and others. In adolescent girls, there is one change that stands out that is menstruating. Menstruation signifies a woman has been at puberty, or so-called puberty in Islam. At the time of first menstruation or menarche commonly referred to, a teenage girl sometimes less prepared for it so happens anxieties. To that end, it is imperative teenage girl given knowledge about menstruation and given guidance when experiencing anxiety.

Based on the above background, the formulation of the problem in this research are: 1) How is the anxiety experienced menarche in adolescents and what factors cause anxiety menarche? 2) How is counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in helping to overcome anxiety menarche in adolescents?

This study aims to: 1) To determine how anxiety experienced by a teenager in the face of menarche and to determine the factors that cause anxiety menarche. 2) To determine the counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in helping to overcome anxiety menarche in adolescents.

In this study the authors used qualitative methods to describe the subject and object of the research is based on facts. While the techniques of data collection using observation, interviews, documentation and literature study.

The results of this study are 1) anxiety experienced by a teenage daughter is a fear, anxiety, worry, shock, and embarrassment when experienced menarche. Level kecemasanya included in the medium level, because teenagers are still focused only on the minds of its concerns that his thoughts were irrational to menarche, teens just have the wrong perception about menarche, and still be able to do something with the direction of another person that is willing to accept help from counselors to handle anxiety. It is still considered reasonable if not to depression and anxiety ketahap not more severe. The teens anxious when experienced menarche due to several factors such as lack of knowledge about menarche, lack of mental readiness to face menarche, the lack of enough good attitude to changes related to physical and psychological menarche causing anxiety disorder. Anxiety disorders in the face of menarche is also common in young women because of the menstrual period is usually a lot of traumatic disorders, one excruciating pain in the abdomen, headache, body stiff, nausea, vomiting, and so on. Anxiety menarche also occur due to irrational thoughts about menarche. 2) Application of counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in helping to overcome anxiety menarche in adolescents conducted by the following steps: engage with client, assess the problem, person and situation, prepare the client for therapy, implement the treatment program, evaluate progress, prepare the client for termination.

FAKULTAS USHULUDDIN DAKWAH DAN ADAB
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
“SULTAN MAULANA HASANUDDIN” BANTEN

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp : Skripsi	Dekan Fakultas Ushuluddin Dakwah
Hal : Pengujian Ujian Munaqasyah	dan Adab IAIN SMH Banten
Nama : Yuni Liscahyati	di -
NIM : 123400228	Kota Serang

Assalamu’alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudari YUNI LISCAHYATI, NIM: 123400228 yang berjudul **Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja**, (Studi di SDN Kamasan 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Demikian, atas perhatian Bapak/ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu’alaikum Wr. Wb

Serang, 27 Oktober 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Udi Mufradi Mawardi, Lc., M.Ag
NIP. 19610209 199403 1 001

Dr. Sholahuddin Al Ayubi, M.A
NIP. 19730420 199903 1 001

KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) TERHADAP KECEMASAN *MENARCHE* PADA
REMAJA

(Studi di SDN Kamasan 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten)

Oleh:

YUNI LISCAHYATI
NIM: 123400228

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Udi Mufradi Mawardi, Lc., M.Ag
NIP. 19610209 199403 1 00 1

Dr. Sholahuddin Al Ayubi, M.A
NIP. 19730420 199903 1 00 1

Mengetahui,

Dekan

Ketua

Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Prof. Dr. H. Udi Mufradi Mawardi, Lc., M.Ag
NIP. 19610209 1999403 1 00 1

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum
NIP. 19760704 200003 1 00 2

PERSEMBAHAN

**Skripsi ini saya persembahkan untuk:
Kedua orang tua saya (Akhmad Juaeni &
Itis Munawati) yang tiada hentinya
mendoakan serta memotivasi saya dalam
segala hal, kakak (Alfan Hidayat) dan
adik (Shafa Salsabila & Gema Mahardika)
yang selalu memberikan dukungan dan
doa, serta keluarga besar semuanya yang
telah mendoakan.**

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا... (٢٨٦)

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (QS. Al-Baqarah: 286)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Yuni Liscahyati, dilahirkan di Serang, pada tanggal 03 Juni 1994, dan merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Akhmad Juaeni dan Ibu Itis Munawati. Penulis berasal dari Kampung Ka masan, Desa Kamasan, Kecamatan Cinangka Serang-Banten.

Jenjang pendidikan yang penulis tempuh ialah SDN Kamasan 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten, lulus pada tahun 2006. Dan melanjutkan ke Mts Negeri Anyer, lulus pada tahun 2009. Setelah itu lanjut ke SMA Negeri 1 Anyer, lulus pada tahun 2012. Dan melanjutkan kuliah ke IAIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten dengan mengambil Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab.

Selama menjadi mahasiswa, penulis juga aktif diorganisasi DEMA FUDA IAIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten tahun 2015 sebagai Sekretaris Bidang Pemberdayaan Perempuan, GMNI (Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia) komisariat IAIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten tahun 2014-2015 sebagai Anggota Bidang Kesarinahan, AMC (Asosiasi Mahasiswa Cinangka) sebagai Ketua Bidang Kominfo tahun 2015. PKMI Gempita tahun 2015 sebagai Anggota.

Demikian riwayat penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab, Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Dengan pertolongan dan ridho dari Allah SWT dan usaha yang dilakukan secara sungguh-sungguh dan pantang menyerah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja** (Studi di SDN Kamasan 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, serta masih banyak kekurangan. Namun, semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi banyak orang.

Skripsi ini kemungkinan tidak dapat selesai tanpa bantuan dan doa dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.
2. Bapak Prof. Dr. H. Udi Mufradi, Lc. M.Ag. sebagai Dekan Fakultas Ushuludin, Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.
3. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum. Sebagai ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd. sebagai sekretaris Jurusan Bimbingan dan

Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, yang telah memberikan motivasi, arahan, dan serta dorongan kepada penulis.

4. Bapak Prof. Dr. H. Udi Mufradi, Lc. M.Ag. sebagai pembimbing I dan Bapak Dr. Solahuddin Al-Ayubi, M.A. sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, arahan, saran-saran, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten yang telah mendidik, mengajar, membimbing, serta berbagi ilmu kepada penulis selama kuliah di Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten. Pengurus Perpustakaan Umum, Iran Corner serta para Staf akademik serta karyawan Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, yang telah membantu dan memberikan pengetahuan yang begitu berharga bagi penulis.
6. Segenap pengurus SDN Kamasan II, Kepala Sekolah serta Dewan Guru, Staf dan siswi-siswi yang membantu dan memberikan informasi untuk penulis dalam proses penelitian untuk penyusunan skripsi. Dan ibu wali murid yang telah membantu dalam penelitian.
7. Seluruh keluarga besar penulis, mama tercinta Itis Munawati, bapak tersayang Akhmad Juaeni, kakak Alfian Hidayat, adik-adikku Shafa Salsabila & Gema Mahardika, kakek Chaerudin Aspa, uwa, paman, bibi, serta saudara dan kerabat dekat yang selalu mendukung dan mendoakan penulis.

8. Semua sahabat BKI terutama BKI-C yang belajar dan berjuang bersama untuk mencari ilmu dan menyelesaikan studi.
9. Untuk sahabat-sahabat penulis, kawan kuluk-kuluk (Gina, Ipeh, Mpaj, Adil, Rija, Tedi, dan Umam), kawan tercinta (Efah, Syifaul, Juwita, Mumun, Dufri, Ismi, Nuy, Fatimah, Hikmah, Qiya dan Nia), Kawan Kosan (Anis, Winda, dan Ajeng), yang selalu mendukung penulis.
10. Semua kawan-kawan organisasi, Dema Fuda (Dewan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab) periode 2015. GMNI (Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia) Kom. IAIN “SMH” Banten, serta AMC (Asosiasi Mahasiswa Cinangka).
11. Semua pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis dalam menyusun skripsi.

Serang, Oktober 2016

Penulis

Yuni Lisahyati
NIM: 123400228

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kerangka Teori	6
F. Telaah Pustaka	18
G. Metodologi Penelitian	20
H. Sistematika Penulisan	23
BAB II GAMBARAN UMUM SDN KAMASAN 2	
A. Sejarah SDN Kamasan 2	25
B. Visi, Misi SDN Kamasan 2 dan Program Kerja....	26
C. Struktur Organisasi, Kondisi Guru dan Staf SDN Kamasan 2	30

D. Keadaan Siswa SDN Kamasan 2.....	34
E. Sarana dan Prasarana SDN Kamasan 2	35
BAB III KECEMASAN <i>MENARCHE</i> PADA REMAJA	
A. Profil Responden	37
B. Kecemasan <i>Menarche</i> Pada Remaja.....	39
C. Tingkatan Kecemasan <i>Menarche</i> Pada Remaja	43
D. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan <i>Menarche</i> Pada Remaja	45
BAB IV UPAYA KONSELING <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)</i> UNTUK MEMBANTU MENGATASI KECEMASAN <i>MENARCHE</i> PADA REMAJA	
A. Langkah-langkah Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> untuk Membantu Mengatasi Kecemasan <i>Menarche</i> Pada Remaja....	49
B. Analisa Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	56
C. Perubahan Sikap Setelah Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	61
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran-saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti akan tumbuh dan berkembang, mulai dari bayi hingga dewasa. Dalam proses menjadi dewasa tersebut, ada tahapan-tahapan pertumbuhan dan perkembangannya, salah satunya yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju masa remaja yang sangat mempengaruhi pribadi seseorang dengan segala perubahan-perubahan yang terjadi pada masa tersebut. Di masa remaja tersebut, sedang berada dalam fase perkembangan yang amat pesat.

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, baik secara jasmani maupun rohani.¹ Remaja adalah masa dimana seseorang mengalami perkembangan dan perubahan, salah satunya yaitu perubahan fisik.² Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja yaitu dinamakan dengan masa pubertas. Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Seperti yang telah diterangkan oleh Root yang dikutip oleh Elizabeth B. Hurlock, masa pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi.³ Pada masa pubertas tersebut, terjadi perubahan yang cukup membutuhkan penyesuaian diri.

¹Moh. Abdurrouf, dkk, *Masa Transisi Remaja*, (Jakarta: Triasco Publisher: 2003), hal. 1.

²Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 190.

³Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Istiwidayanti & Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 184.

Salah satu perubahan jasmani yang signifikan pada perempuan yaitu mengalami haid atau menstruasi. Haid merupakan sesuatu yang telah ditetapkan Allah atas putri-putri Adam, sebagaimana sabda nabi kepada Aisyah.

إِنَّ هَذَا أَمْرٌ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَى بَنَاتِ آدَمَ. (رواه البخارى ومسلم)

“Sesungguhnya ini adalah perkara yang telah ditetapkan Allah atas putri-putri Adam.”(HR. Bukhari dan Muslim).⁴

Haid atau menstruasi pertama kali yang dialami oleh seorang gadis remaja ini dikenal dengan sebutan *menarche*. Haid mulai terjadi kira-kira pada usia 10 tahun, atau bisa lebih bisa juga dibawah dari usia itu. Terjadinya menstruasi pertama menunjukkan bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan telah matang, sehingga memungkinkan mereka untuk mengandung dan melahirkan anak.⁵

Dalam menghadapi peristiwa menstruasi pertama, tidak sedikit remaja perempuan mendapatkan persiapan yang belum cukup untuk mengenali dan menyambutnya. Jadi biasanya para remaja mengalami kecemasan, terkejut, kaget, gelisah, takut dan sebagainya. Ini karena pada perubahan transisi mengakibatkan ketidakseimbangan dan guncangan-guncangan.⁶ Sehingga dalam menghadapi *menarche*, gadis remaja banyak yang mengalami gangguan kecemasan.

⁴Abu Malik Kamal bin as-Sayyid Salim, *Panduan Beribadah Khusus Wanita; Menjalankan Ibadah Sesuai Tuntutan al-Qur'an dan as-Sunnah*, (Jakarta: Almahira, 2007), hal. 60.

⁵Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 193.

⁶Moh. Abdurrouf, dkk, *Masa Transisi Remaja*, (Jakarta: Triasco Publisher: 2003), hal. 13.

Oleh karena itu, pendidikan dan pemahaman tentang haid atau menstruasi harus diberikan kepada para remaja, dan peran orang tua serta guru juga sangat penting terhadap masalah tersebut. Tingkat kecemasan para remaja dalam menghadapi *menarche* pada setiap individu pasti berbeda-beda, oleh karenanya hal tersebut perlu diperhatikan dan ditangani secara baik.

Adapun mitos yang beredar sering dianggap benar dan mempengaruhi pikiran masyarakat. Padahal kenyataannya tidaklah demikian. Sehingga membuat para remaja merasa cemas. Berikut mitos masalah menstruasi yang beredar di masyarakat.

1. Menstruasi adalah kutukan atau hukuman. Padahal tidak, menstruasi adalah peristiwa alamiah, yang menandakan tubuh kita sehat dan sistem reproduksi bekerja semestinya.
2. Menstruasi membuat kehilangan banyak darah dan mengakibatkan tubuh menjadi lemah. Pendapat ini tak selalu benar. Kehilangan darah dalam jumlah yang normal, tidak mengakibatkan tubuh menjadi lemah.
3. Perempuan sering menganggap dirinya sakit dan tidak bersih selama menstruasi. Kenyataannya, benar selama menstruasi ada pantangan untuk seseorang yang mempunyai keyakinan tertentu, benar saat menstruasi banyak cairan yang keluar. Agar tidak lembab kita harus menjaga kebersihan daerah vagina namun bukan berarti kita menjadi “kotor”, karena perempuan yang sedang menstruasi adalah orang yang normal saja.⁷

⁷Moh. Abdurrouf, dkk, *Masa Transisi Remaja*, (Jakarta: Triasco Publisher: 2003), hal. 17.

Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana kecemasan pada seorang remaja dalam menghadapi *menarche*. Serta peneliti ingin melakukan penelitian tentang penanganan kecemasan dalam menghadapi *menarche* tersebut dengan melakukan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Peneliti melakukan penelitian di SDN Kamasan 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten. Peneliti tertarik untuk meneliti di tempat tersebut karena di SDN Kamasan 2 belum ada penanganan terhadap masalah remaja dalam menghadapi *menarche*, dan di SD tersebut juga tidak ada pembekalan dan pemberian pengetahuan khusus mengenai menstruasi atau pun tentang *menarche*. Serta peran orang tua juga masih sangat kurang dalam memberikan pengetahuan tentang menstruasi kepada putri-putrinya.

Di SDN Kamasan 2 terdapat beberapa siswa yang sudah mengalami haid/menstruasi. Diantaranya yaitu siswi yang berinisial MF, mengatakan bahwa saat pertama kali mengalami menstruasi ia kaget, takut, serta gemetar.⁸ Yang kedua, PAP dia mengatakan pengalamannya saat mengalami *menarche* yaitu merasa kaget, terkejut saat pertama mengalami haid/menstruasi.⁹ Ketiga, NN mengatakan saat pertama haid ia kaget hingga menangis dan gelisah saat pertama haid.¹⁰ Keempat, R mengatakan bahwa saat pertama kali ia haid, kaget, takut, serta perasaannya campur aduk tak karuan.¹¹ Kelima, M mengatakan

⁸Wawancara dengan MF, Jumat, 18 Maret 2016.

⁹Wawancara dengan PAP, Jumat, 18 Maret 2016.

¹⁰Wawancara dengan NN, Jumat, 18 Maret 2016.

¹¹Wawancara dengan R, Jumat, 18 Maret 2016.

saat pertama haid, ia sangat kaget, takut, tidak percaya diri karena malu karena teman-teman yang lain belum menstruasi.¹²

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kecemasan dalam menghadapi *menarche*, serta penanganan masalah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi pokok permasalahan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kecemasan *menarche* yang dialami pada remaja dan faktor apa yang menyebabkan terjadinya kecemasan *menarche*?
2. Bagaimana konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kecemasan yang dialami seorang remaja dalam menghadapi *menarche* serta untuk mengetahui faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan *menarche*.
2. Untuk mengetahui konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja.

¹²Wawancara dengan M, Jumat, 18 Maret 2016.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dari penelitian tentang Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kecemasan *Menarche* Pada Remaja secara teoritis penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan teoritis dalam pengembangan dan ilmu pengetahuan, terutama dalam hal yang berkaitan dengan terapi konseling dalam menghadapi kecemasan *menarche* pada remaja, yang pada hal ini penulis menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam hal mengatasi kecemasan *menarche*.

Secara praktis, penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan terhadap para konselor dalam menangani kliennya menghadapi kasus kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja, serta dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat terutama orang tua dan guru bahwasanya sangatlah penting memberikan pendidikan dan pengetahuan tentang menstruasi pertama atau *menarche* pada putrinya.

E. Kerangka Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa.¹³ Untuk merumuskan definisi remaja tidaklah mudah, karena untuk mengetahui kapan masa remaja datang dan kapan masa remaja berakhir serta kapan anak remaja

¹³Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Istiwidayanti & Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 206.

tumbuh menjadi dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti.¹⁴ Namun, para ahli banyak yang membuat persepsi masing-masing mengenai masa remaja.

Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.¹⁵ Masa remaja, menurut Mappiare, seperti yang dikutip oleh Mohammad Ali & Mohammad Asrori, berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.¹⁶ Tetapi menurut Monks, Knoers & Haditono yang dikutip oleh Desmita, membedakan masa remaja atas empat bagian, yaitu: (1) masa pra-remaja atau pra-pubertas (10-12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan (4) masa remaja akhir (18-21 tahun).¹⁷ Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, masa remaja masa

¹⁴Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal.189.

¹⁵Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Istiwidayanti & Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 206.

¹⁶Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 9.

¹⁷Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 190.

dimana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanan menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.¹⁸ WHO menetapkan atas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja dan membagi kurun usia remaja tersebut dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun.

Pada intinya, masa remaja itu suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial, biologis, psikologis, moral dan agama.

b. Perkembangan Fisik Remaja

Perubahan fisik merupakan hal primer dalam pertumbuhan masa remaja yang berdampak pada perubahan-perubahan psikologis remaja.¹⁹ Tanda-tanda perubahan fisik pada remaja biasa disebut dengan masa pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat yang disebut “*growth spurt*” (percepatan pertumbuhan).²⁰ Pertumbuhan anak perempuan lebih cepat 2 tahun dibandingkan dengan anak laki-laki.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada anak laki-laki diantaranya yaitu tinggi badan, berat badan, wajah anak-anak mulai menghilang (dahi lebih luas, mulut melebar, bibir lebih penuh),

¹⁸Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hal. 12.

¹⁹Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 190.

²⁰Desmita, *Psikologi...*, hal. 190.

kematangan seksual seks primer (pertumbuhan batang kemaluan/penis, kantung kemaluan/scrotum, dan testis), kematangan seksual seks sekunder (tumbuh kumis, janggut, jakun, dada melebar, suara berat, tumbuh bulu ketiak dan dada, tumbuh bulu di sekitar kemaluan, serta otot-otot menjadi kuat).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada anak perempuan diantaranya yaitu tinggi badan, berat badan, wajah anak-anak mulai menghilang (dahi lebih luas, mulut melebar, bibir lebih penuh), kematangan seksual seks primer ditandai dengan menstruasi (ovarium, uterus, vagina, labia, dan klitoris berkembang pesat), kematangan seksual seks sekunder (terlihat payudara, pinggul membesar, suara halus, tumbuh bulu ketiak, tumbuh bulu di sekitar kemaluan).

2. *Menarche* dan Menstruasi

Menarche yaitu menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang gadis.²¹ Menstruasi atau haid adalah darah yang keluar dari qubul (vagina) seorang perempuan dalam keadaan sehat, tanpa ada sebab melahirkan atau ada pendarahan karena terkoyak.²² Menurut ensiklopedi kedokteran modern yang dikutip oleh Yahya Abdurrahman Al-Katib, mendefinisikan menstruasi atau haid sebagai siklus pada wanita yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina, yang sebelumnya dipersiapkan dalam rahim untuk menyambut kehamilan yang tidak terjadi dan pada hari ke-14 dari siklus menstruasi terjadi ovulasi (pelepasan sel telur). Kadar esterin dalam darah akan menurun jika tidak terjadi pembuahan, sehingga pembuluh-pembuluh darah

²¹Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 193.

²²Sulaiman Ahmad Yahya Al-Faifi, *Ringkasan Fikih Sunnah Sayyid Sabiq*, Penerjemah: Ahmad Tirmidzi, dkk, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal. 51.

rahim akan mengerut dan lapisan bagian dalamnya akan robek, lalu keluar bersama darah menstruasi melalui vagina.²³ Awal haid atau menstruasi dapat diketahui dari keluarnya darah yang berwarna hitam, kental, dan bau.²⁴ Menstruasi pertama pada seorang gadis didahului oleh sejumlah perubahan lain, yang meliputi pembesaran payudara, kemunculan rambut di sekitar daerah kelamin, pembesaran pinggul, dan bahu.²⁵

Menstruasi adalah keluarnya sedikit darah selama beberapa hari dari vagina setiap bulan. Menstruasi merupakan suatu proses berkala yang datang setiap 28-30 hari.²⁶ Pada setiap masa menstruasi, darah menstruasi yang berwarna merah gelap akan dikeluarkan setiap bulan dan berlangsung selama 3-8 hari.²⁷ Darah menstruasi atau haid memiliki warna yang khas, antara lain:

- a) Hitam: berdasarkan hadits Fatimah binti Abu Hubaisy, bahwa dia sedang mengalami istihadhah, maka Nabi bersabda, “Jika darah haid, ia berwarna hitam yang biasa dikenal, jika itu warnanya, maka berhentilah dari shalat, dan jika yang lain maka berwudhulah dan shalatlah karena itu adalah keringat.” (HR. Abu Dawud, An Nasa’i dan lainnya. Dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani dalam Shahih An-Nasa’i).

²³Yahya Abdurrahman Al-Katib, *Fikih Wanita Hamil*, Penerjemah: Mujahidin Muhayan, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hal. 5.

²⁴Abu Malik Kamal bin as-Sayyid Salim, *Panduan Beribadah Khusus Wanita; Menjalankan Ibadah Sesuai Tuntutan al-Qur'an dan as-Sunnah*, (Jakarta: Almahira, 2007), hal. 61.

²⁵Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 193.

²⁶Imam Rasjidi, *Panduan Kehamilan Muslimah*, (Jakarta: Noura Books, 2014), hal. 3.

²⁷Imam Rasjidi, *Panduan Kehamilan...*, hal. 3.

- b) Merah: karena ini adalah warna darah asli.
- c) Kekuning-kuningan: darah haid yang biasanya dilihat seperti nanah, yang di bagian atas tampak kekuning-kuningan.
- d) Keruh: warna antara putih dengan hitam seperti air keruh.
- e) Warna kekuning-kuningan dan keruh dianggap sebagai darah menstruasi, apabila keluar pada hari-hari menstruasi. Namun bila keluar di hari-hari yang bukan hari menstruasi, maka tidak dianggap haid.

Setiap bulan, sejak usia balig atau remaja hingga usia menopause, dalam ovarium (indung telur) terjadi siklus bulanan secara teratur yang disebut sebagai siklus ovarial.²⁸ Munculnya menstruasi pada perempuan ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan indung telur (ovarium). Ovarium terletak dalam rongga perut wanita bagian bawah, di dekat uterus, yang berfungsi memproduksi sel-sel telur (ovum) dan hormon-hormon estrogen dan progesteron. Hormon progesteron bertugas untuk mematangkan dan mempersiapkan sel telur (ovum) sehingga siap untuk dibuahi. Sedangkan hormon estrogen adalah hormon yang mempengaruhi pertumbuhan sifat-sifat kewanitaan pada tubuh seseorang (pembesaran payudara dan pinggul, suara halus, dan lain-lain). Hormon ini juga mengatur siklus haid.

3. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang

²⁸Yahya Abdurrahman Al-Katib, *Fikih Wanita Hamil*, Penerjemah: Mujahidin Muhayan, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hal. 6.

aneh.²⁹ Kecemasan itu adalah kebiasaan mental yang tidak sehat dan destruktif.³⁰ Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu.³¹ Kecemasan merupakan suatu gejala, biasanya kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan biasanya berlangsung sebentar, namun jika timbulnya sering kali, maka kecemasan akan berpengaruh buruk pada seseorang.³²

Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan atau tekanan jiwa yang amat sangat. Kecemasan ada tiga macam yaitu:

- 1) Kecemasan realistik, adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf keceemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada.
- 2) Kecemasan neurotik, adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya.
- 3) Kecemasan moral, adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung

²⁹Musfir bin Said Az-zahrani, *Konseling Terapi*, Penerjemah: Sari Narulita & Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 512.

³⁰Norman Vincent Peale, *Berpikir Positif Untuk Remaja*, Penerjemah: Teguh Wahyu Utomo, (Yogyakarta: BACA baca buku-buku baik, 2008), hal. 167.

³¹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Penerjemah: E. Koswara, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal. 17.

³²Savitri Ramaiah, *Kecemasan; Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Penerjemah: Mien Jobhaara, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hal. 3.

merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.³³

4. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis. Pada tahun 1955, Albert Ellis menyebut pendekatannya dengan *Rational Therapy* (RT). Pada tahun 1961 berubah nama menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET).³⁴ George & Cristiani seperti yang dikutip oleh Hartono & Boy Soedarmadji, menyatakan bahwa pendekatan RET ini menekankan pada proses berpikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional. Pendekatan RET lebih diorientasikan pada kognisi, perilaku dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan melakukan sesuatu. Menurut pandangan pendekatan RET, permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungan di sekitarnya. Dan gangguan emosi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi keyakinan, bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya. Dapat disimpulkan bahwa jika emosi terganggu, maka pikiran juga akan terganggu sehingga muncullah pemikiran yang irasional.³⁵ Dan pada tahun 1993, Albert Ellis mengubah lagi nama pendekatannya menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) (terapi perilaku

³³Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Penerjemah: E. Koswara, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal. 17.

³⁴Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 491.

³⁵Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 131.

rasional emotif). Yang dimaksud dengan “rasional” adalah kognisi yang efektif dalam membantu diri daripada kognisi yang sekedar valid secara empiris maupun logis.³⁶ Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada penekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.³⁷ Menurut George & Christiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.³⁸

a. Pandangan tentang Manusia

Pandangan REBT menyatakan bahwa manusia sebagai individu didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Menurut George dan Christiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:³⁹

³⁶Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 491.

³⁷Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 201.

³⁸Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik...*, hal. 202.

³⁹Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik...*, hal. 202.

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
- 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- 4) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalising*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 5) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 6) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Untuk menangani masalah konseli yang mempunyai pemikiran irasional, Ellis memperkenalkan teori ABC kepribadian yang kemudian ditambahnya dengan D dan E untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf G dapat diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang:

- G** Goals (tujuan), fundamental dan primer;
- A** Adversities (kesulitan/kemalangan) atau activating events (kejadian yang mengaktifkan) dalam kehidupan seseorang;
- B** Beliefs (keyakinan), rasional dan irasional;
- C** Consequences (konsekuensi), emosional dan perilaku;

D Disputing (melawan) keyakinan irasional;

E Effective new philosophy of life (filosofi hidup yang baru dan efektif).⁴⁰

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional.⁴¹ Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dilakukan yaitu sebagai berikut.⁴²

1) Tahap 1

Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2) Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

⁴⁰Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2011), hal. 501.

⁴¹Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 215.

⁴²Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik...* hal 215.

3) Tahap 3

Pada tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Terdapat dua tugas utama konselor pada tahap ini yaitu, yang pertama interpersonal adalah membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana yang kolaboratif. Yang kedua yaitu organizational adalah bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

b. Tujuan Konseling

Menurut Ellis dan Benard yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, sub tujuan yang dapat membantu individu mencapai nilai hidup (*to survive*) dan untuk menikmati hidup (*to enjoy*) yaitu:⁴³

- 1) Memiliki minat diri (*self interest*)
- 2) Memiliki minat sosial (*social interest*)
- 3) Memiliki pengarahan diri (*self direction*)
- 4) Toleransi (*tolerance*)
- 5) Fleksibel (*flexibility*)
- 6) Memiliki penerimaan (*acceptance*)
- 7) Dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*)
- 8) Dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*)
- 9) Dapat mengambil risiko (*risk taking*)
- 10) Memiliki harapan yang realistis (*realistic expectation*)

⁴³Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 213.

11) Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (*high frustration tolerances*)

12) Memiliki tanggung jawab pribadi (*self responsibility*)

c. Teknik Konseling

Dalam pendekatan Rational *Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdapat tiga teknik yaitu sebagai berikut.⁴⁴

- 1) Teknik kognitif yang terdiri dari dispute kognitif (*cognitive disputation*), analisis rasional (*rational analysis*), dispute standard ganda (*double-standard dispute*), skala katastrofi (*catastrophe scale*), devil's advocate atau *rational role reversal*, membuat frame ulang (*reframing*).
- 2) Teknik imageri yang terdiri dari dispute imajinasi (*imaginal disputation*), kartu control emosional (*the emotional control card-ECC*), proyeksi waktu (*time projection*), teknik melebih-lebihkan (*the "blow-up" technique*).
- 3) Teknik Behavioral yang terdiri dari dispute tingkah laku (*behavioral disputation*), bermain peran (*role playing*), peran rasional terbalik (*rational role reversal*), pengalaman langsung (*exposure*), menyerang rasa malu (*shame attacking*), pekerjaan rumah (*homework assignments*).

F. Telaah Pustaka

Untuk menghindari kesamaan antara satu karya dengan karya yang lain, maka harus dilakukannya telaah pustaka yang bertujuan agar bisa membedakan karya tulis tentang Konseling *Rational Emotive*

⁴⁴Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 220.

Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan *Menarche* Pada Remaja terhadap karya-karya tulis lainnya yang membahas tema yang sama atau terdapat kemiripan dengan karya ilmiah penulis. Berikut perbedaan dengan karya tulis lainnya.

Skripsi pertama berjudul “*Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri I Gayam Kabupaten Sukoharjo*” yang disusun oleh Sahuri Teguh Kurniawan Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2009. Skripsi tersebut memaparkan bahwa kurangnya pendidikan mengenai menstruasi pertama (*menarche*) sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seorang gadis remaja, sehingga ia mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche* tersebut.⁴⁵

Skripsi kedua berjudul “*Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri Nayu 77 Surakarta*” yang disusun oleh Suko Andini Saputri Jurusan Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret tahun 2012. Skripsi tersebut memaparkan tentang berbagai macam pola asuh orang tua terhadap anaknya yang mempengaruhi kecemasan seorang anak remaja dalam menghadapi *menarche*, mulai dari pola asuh yang demokratis dan otoriter.⁴⁶

Dalam karya tulis ilmiah yang berjudul “*Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Menarche*” Di SLTPN 2 Genteng

⁴⁵Sahuri Teguh Kurniawan, *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri I Gayam Kabupaten Sukoharjo*, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009).

⁴⁶Suko Andini Saputri, *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri Nayu 77 Surakarta*, (Skripsi Universitas Sebelas Maret, 2012).

Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi yang diposkan diblogger oleh Muhammad Aang Chunaifi pada hari Rabu 5 Oktober. Karya tulis tersebut menjelaskan bahwa pengetahuan yang kurang tentang *menarche* mengakibatkan kecemasan pada remaja, serta tingkatan kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor seperti umur, tingkat gizi, serta informasi mengenai *menarche*.⁴⁷

Dari ketiga karya tulis atau skripsi di atas, pembahasannya rata-rata mengenai kecemasan pada *menarche* mulai dari faktor penyebab kecemasan dan tingkat kecemasannya, namun tidak membahas mengenai bagaimana pemecahan masalah tersebut dengan menggunakan bantuan konseling. Sedangkan pada skripsi ini, selain menulis mengenai bagaimana kecemasan seorang remaja dalam menghadapi *menarche* juga membahas tentang bagaimana cara mengatasi *menarche* dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada remaja.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dalam hal penulisannya. Penelitian kualitatif menurut Bogdan dan Taylor seperti yang dikutip oleh Abdul Halim Hanafi adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif kualitatif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang

⁴⁷Muhammad Aang Chunaifi, *Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Menarche*, (Karya Tulis Ilmiah, 2011), diposkan pada bulan Oktober.

diamati.⁴⁸ Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ingin mencari makna kontekstual secara menyeluruh (*holistic*) berdasarkan fakta-fakta (tindakan, ucapan, sikap, dan sebagainya) yang dilakukan subjek penelitian untuk membangun teori.⁴⁹

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu data yang diambil secara langsung dari lokasi penelitian.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SDN Kamasan 2, Desa Kamasan, Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang, Banten.

3. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan selama satu bulan dalam periode bulan Maret sampai pada bulan April tahun 2016.

4. Teknik Pengumpulan Data

Adapun metode dalam pengambilan dan pengumpulan data penelitian yang penulis gunakan adalah:

a. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindra mata sebagai alat bantu utamanya selain pancaindra lainnya seperti telinga, penciuman, mulut, dan kulit. Oleh karena itu, observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata serta

⁴⁸Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hal. 22.

⁴⁹Abdul Halim Hanafi, *Metode Penelitian Bahasa untuk Penelitian, Tesis, dan Disertasi*, (Jakarta: Diadit Media, 2011), hal. 92.

dibantu dengan pancaindra lainnya.⁵⁰ Yang dimaksud dengan metode observasi sesungguhnya adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan.

Di sini, penulis mengamati langsung remaja yang mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*, serta melakukan penelitian langsung dengan melakukan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) kepada remaja tersebut.

b. Wawancara

Wawancara secara umum adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara, dimana pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama.⁵¹ Penulis melakukan wawancara dengan siswa SDN Kamasan 2, kepala sekolah SDN Kamasan 2, dan juga wali murid siswa.

5. Teknik analisis data

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisa dengan klasifikasi berdasarkan teori yang telah dijelaskan di dalam kerangka pemikiran. Analisa merupakan proses sistematis pencarian dan pengaturan transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan materi-materi lain yang telah dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman mengenai materi-

⁵⁰Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 115.

⁵¹Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2010),hal. 108.

materi tersebut dan untuk memungkinkan menyajikan apa yang sudah ditemukan kepada orang lain. Analisa melibatkan pekerjaan dengan data, penyusunan, dan pemecahannya ke dalam unit-unit yang dapat ditangani, perangkumannya, pencarian pola-pola dan penemuan apa yang penting dan apa yang perlu dipelajari, dan pembuatan keputusan apa yang akan dikatakan kepada orang lain.⁵²

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dengan sistematika yang terdiri dari beberapa bab atau bagian yaitu:

Bab pertama, menjelaskan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, telaah pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, merupakan gambaran umum tentang sekolah SDN Kamasan 2 yang berisi sejarah, visi misi sekolah dan program kerja, struktur organisasi serta kondisi guru dan staf, keadaan siswa, sarana dan prasarana.

Bab ketiga, menjelaskan tentang kecemasan *menarche* pada yang meliputi profil responden, kecemasan *menarche* pada remaja, tingkatan kecemasan *menarche*, dan faktor-faktor penyebab terjadinya kecemasan *menarche* pada remaja.

Bab keempat, yaitu mengenai upaya konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja yang meliputi langkah-langkah

⁵²Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hal. 85.

konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja, analisis konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan perubahan perilaku setelah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Bab kelima, yaitu penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

GAMBARAN UMUM SDN KAMASAN 2

A. Sejarah SDN Kamasan 2

SDN Kamasan 2 merupakan sekolah dasar bagi siswa siswi kampung setempat yaitu warga kampung Kamasan. SDN Kamasan 2 berdiri pada tahun 1971 yang awalnya masih menumpang di gedung Mts Kamasan karena belum memiliki gedung sendiri, dan mulai beroperasi dua tahun setelah berdirinya sekolah tersebut yaitu pada tahun 1973 dan memiliki gedung sendiri. NPSN (Nomor Pokok Sekolah Nasional) SDN Kamasan 2 yaitu 20605955 dan NSS (Nomor Statistik Sekolah) SDN Kamasan 2 yaitu 101280401021.⁵³

Letak geografis yaitu letak suatu daerah dilihat dari kenyataannya di bumi.⁵⁴ SDN Kamasan 2 terletak pada titik Lintang - 6.125729 dan Bujur 105.892919. SDN Kamasan 2 terletak di Kampung Kamasan Desa Kamasan Kecamatan Cinangka Kabupaten Serang Provinsi Banten, jalan Makam Pahlawan Brigjen KH.Syam'un Kamasan. Dan berdiri di tanah milik Pemerintah seluas 1,211 meter persegi.⁵⁵

SDN Kamasan 2 ini berdiri tepat di pinggir kebun milik warga, serta dikelilingi rumah warga, suatu letak yang strategis untuk lembaga pendidikan untuk warga sekitar.

⁵³Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Sejarah SDN Kamasan 2* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

⁵⁴[Http://indo-geografi.blogspot.com/2011/11/arti-dan-pengertian-letak-geografis](http://indo-geografi.blogspot.com/2011/11/arti-dan-pengertian-letak-geografis) dikutip pada tanggal 02 Mei 2016.

⁵⁵Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Sejarah SDN Kamasan 2* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

B. Visi, Misi SDN Kamasan 2 dan Program Kerja

Visi adalah mimpi yang hendak dicapai oleh seseorang atau sebuah lembaga.⁵⁶ Visi merupakan cara pandang dan gambaran situasi ke depan. Di dalam visi biasanya terdapat inspirasi untuk maju dan menjadi lebih baik. Dalam suatu organisasi, visi merupakan hal yang sangat penting untuk kemajuan organisasi tersebut, sebagai arah untuk mencapai kemajuan yang dituju. Begitupun dengan sekolah, sebagai lembaga pendidikan pasti juga memiliki visi untuk kemajuan sekolah. Visi SDN Kamasan 2 yaitu:⁵⁷

“Mewujudkan pendidikan bermutu, berakhlak mulia dan sehat”.

Dan untuk mencapai visi di atas, SDN Kamasan 2 menetapkan beberapa misi. Misi merupakan suatu langkah-langkah tentang apa yang harus dikerjakan dalam usaha mewujudkan suatu visi yang telah ditetapkan. Berikut misi SDN Kamasan 2 untuk mencapai visinya.⁵⁸

1. Mengoptimalkan proses KBM
2. Mengembangkan pengetahuan di bidang Iptek dan IMTAQ
3. Membiasakan perilaku hidup sehat

Selain visi & misi di atas, ada juga tujuan sekolah SDN Kamasan 2 yaitu mampu bersaing dengan sekolah lain, peningkatan

⁵⁶Ahmad Baedowi, dkk, *Manajemen Sekolah Efektif Pengalaman Sekolah Sukma Bangsa*, (Jakarta: Pustaka Alvabet, 2015), hal. 32.

⁵⁷Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Visi dan Misi SDN Kamasan 2* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

⁵⁸Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Visi dan Misi SDN Kamasan 2* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

mutu setiap lulusan, sopan dan ramah kepada guru, orang tua dan teman, serta terwujudnya hidup sehat.⁵⁹

Untuk mewujudkan tujuan sekolah, perlu adanya program kerja yang tersusun. Program kerja tahunan SDN Kamasan 2 ini menyangkut tiga unsur pokok, yaitu manusia sebagai unsur pokok, material sebagai unsur pendukung pelaksana dan program kerja sebagai pedoman atau acuan dari setiap kegiatan.

Unsur utama dari pelaksanaan kegiatan meliputi seluruh guru, pegawai, siswa dan komite sekolah. Peran serta yang aktif dari semua pihak sesuai dengan tugas dan fungsinya sangat diharapkan.

Salah satu program yang ada di SDN Kamasan 2 yaitu KBM (Kegiatan Belajar Mengajar), UTS (Ulangan Tengah Semester), UAS (Ulangan Akhir Sekolah), ekstrakurikuler, upacara bendera setiap hari senin, perayaan-perayaan hari besar, serta olimpiade.⁶⁰

Berikut adalah program kerja tahunan kepala sekolah SDN Kamasan 2 tahun pelajaran 2015/2016.⁶¹

NO	PROGRAM	SASARAN	SEMESTER 1						SEMESTER 2					
			7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
I	UMUM													
	1.Rapat awal tahun ajaran	Guru												
	2. Rapat rutin:													
	A. Kepala sekolah	Kepala sekolah												
	B. Guru	Guru												
	3. Pembinaan guru	Guru												

⁵⁹Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Visi dan Misi SDN Kamasan 2* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

⁶⁰Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Program Kerja Tahunan* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

⁶¹Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Program Kerja Tahunan* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

C. Struktur Organisasi, Kondisi Guru dan Staf SDN Kamasan 2

Struktur organisasi merupakan suatu susunan dan hubungan antar tiap bagian serta posisi yang ada pada suatu organisasi atau perusahaan dalam menjalankan kegiatan operasional untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan diinginkan.⁶² Struktur organisasi adalah kesesuaian pembagian pekerjaan antara struktur dan fungsi.⁶³ Struktur organisasi SDN Kamasan 2 dapat dilihat pada tabel berikut.⁶⁴

BADAN PERAN SERTA MASYARAKAT/KOMITE SEKOLAH	KEPALA SEKOLAH
Chaerudin Aspa	Bambang Suharyadi, S.Pd
GURU KELAS DAN BIDANG KURIKULER	
Askah Haryati, S.Pd	Guru Kelas I
Hj. Sam'iyah, S.Pd	Guru Kelas II
Fatulloh, S.Pd	Guru Kelas III
Samrotul Jannah, A.Ma	Guru Kelas IV
Nana Sujana, S.Pd	Guru Kelas V
Yusup, S.Pd	Guru Kelas VI

⁶²[Http:// rynaldi-dwitama.blogspot.co.id/2012/05/pengertian-struktur-organisasi.html](http://rynaldi-dwitama.blogspot.co.id/2012/05/pengertian-struktur-organisasi.html) dikutip pada tanggal 03 Mei 2016.

⁶³Hessel Nogi S Tangkilisan, *Manajemen Publik*, (Jakarta: Grasindo, 2005), hal. 203

⁶⁴Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Struktur Organisasi SDN Kamasan 2* dikutip tanggal 02 Mei 2016

BIDANG KEORGANISASIAN DAN EKSTRAKURIKULER	
Samrotul Jannah, A.Ma	Bidang Kepramukaan dan PMR
Asep Miftahudin	Bidang Pembinaan Keolahragaan
Askah Haryati, S.Pd	Bidang Pembinaan Kesenian
Nana Sujana, S.Pd	Bidang Pembinaan UKS dan Dokter Kecil
H. Tb. Juweni, A.Ma	Bidang Pembinaan Kerohanian
PETUGAS TU, UNIT PERPUSTAKAAN, PENJAGA SEKOLAH	
Samrotul Jannah, A.Ma	Bagian Keuangan
Khusaeni	Bagian Persuratan
Rohmawati	Bagian Perpustakaan
Khusnul Khotimah, A.Ma	Bagian Kepegawaian dan Kerumahtanggaan

Sekolah merupakan tempat proses kegiatan belajar mengajar dimana di dalamnya terdapat pengajar dan yang diajar, yang biasa dikenal dengan guru dan siswa. Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik.⁶⁵ Guru merupakan komponen paling berpengaruh terhadap terciptanya proses dan hasil pendidikan yang berkualitas serta merupakan komponen paling menentukan dalam pendidikan secara keseluruhan. Sehingga guru harus mendapat perhatian sentral pertama dan utama. Upaya perbaikan pendidikan apapun yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan tidak akan memberikan sumbangan yang signifikan tanpa

⁶⁵Kemendiknas, *Petunjuk Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya*, (Jakarta: Eko Jaya, 2011), hal. 61.

didukung oleh guru yang profesional dan berkualitas. Dan karena pentingnya peran guru tersebut, maka profesionalitas dan kualitas guru harus terus ditingkatkan dalam upaya memperbaiki dan meningkatkan kualitas pendidikan.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2010 Tentang Petunjuk Teknik Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru Dan Angka Kreditnya, bahwa kompetensi guru yang wajib ditingkatkan untuk mewujudkan kinerja guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi sosial, kompetensi profesional, dan kompetensi kepribadian. Kompetensi pedagogik terdiri dari tujuh kompetensi yaitu:⁶⁶

- 1) menguasai karakteristik peserta didik;
- 2) menguasai teori belajar dan prinsi-prinsip pembelajaran yang mendidik;
- 3) pengembangan kurikulum;
- 4) kegiatan pembelajaran yang mendidik;
- 5) pengembangan potensi peserta didik;
- 6) komunikasi dengan peserta didik; dan
- 7) penilaian dan evaluasi.

Kompetensi sosial terdiri dari dua kompetensi yaitu (1) bersifat inklusif, bertindak obyektif, serta tidak diskriminatif; dan (2) komunikasi dengan sesama guru, tenaga kependidikan, orang tua, peserta didik, dan masyarakat. Kompetensi profesional terdiri dari dua kompetensi yaitu (1) penguasaan materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang dimampu; (2)

⁶⁶Kemendiknas, *Petunjuk Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya*, (Jakarta: Eko Jaya, 2011), hal. 63.

mengembangkan keprofesionalan melalui tindakan yang reflektif. Kompetensi kepribadian terdiri dari tiga kompetensi yaitu (1) bertindak sesuai dengan norma agama, hukum, sosial, dan kebudayaan nasional; (2) menunjukkan pribadi yang dewasa dan teladan; (3) etos kerja, rasa tanggung jawab yang tinggi, dan rasa bangga menjadi guru. Kompetensi yang disebutkan di atas merupakan upaya untuk meningkatkan kinerja para guru.⁶⁷

Di sekolah SDN Kamasan 2 terdapat beberapa pendidik dan tenaga kependidikan yang berperan dalam kegiatan kependidikan. Data tersebut bisa kita lihat dalam tabel berikut.

No	Status Guru	Tingkat Pendidikan						
		SLTA	D1	D2	D3	S1	S2	S3
1	Kepala Sekolah					1		
2	Guru Tetap			1		5		
3	Guru Honorer			1		2		
4	Operator	1						
5	Penjaga	1						
Jumlah		2		2		8		

⁶⁷Yusep Suryana, dkk, *Seri Peningkatan Kompetensi dan Kinerja Guru Menguasai Teori Belajar dan Prinsip-prinsip pembelajaran yang Mendidik dalam Rangka Implementasi Standar Proses Pendidikan dan Kurikulum 2013*, (Jakarta: Rizki Aulia: 2014), hal. X.

D. Keadaan Siswa SDN Kamasan 2

Siswa atau peserta didik merupakan komponen pendidikan. Siswa adalah seseorang yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran. Berikut adalah keadaan siswa yang ada di SDN Kasamasan 2.

No	Kelas	Jumlah Murid		Jumlah	Keterangan
		Laki-laki	Perempuan		
1	I	17	17	34	
2	II	16	16	32	
3	III	21	12	33	
4	IV	20	24	44	
5	V	15	20	35	
6	VI	20	16	36	
Jumlah Total		109	105	214	

Dan rombongan belajar terdapat 7 rombongan, rombongan belajar tersebut dibagi menjadi:⁶⁸

- Kelas I : 1 Rombongan belajar
- Kelas II : 1 Rombongan belajar
- Kelas III : 1 Rombongan belajar
- Kelas IV : 2 Rombongan belajar
- Kelas V : 1 Rombongan belajar
- Kelas VI : 1 Rombongan belajar

⁶⁸Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Data Siswa* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

E. Sarana dan Prasarana SDN Kamasan 2

Sarana pendidikan adalah segala macam peralatan yang digunakan guru untuk memudahkan penyampaian materi pelajaran. Dan prasarana pendidikan adalah segala macam peralatan kelengkapan, dan benda-benda yang digunakan guru dan murid untuk memudahkan penyelenggaraan pendidikan.⁶⁹ Sarana dan prasarana ini adalah penunjang bagi sekolah.

Keadaan sarana dan prasarana SDN Kamasan 2 pada saat ini cukup baik, walaupun beberapa ruang ada yang mengalami kerusakan. Berikut keadaan data ruang kelas dan fasilitas lainnya SDN Kamasan 2.⁷⁰

Ruang Kelas	Jumlah	Kondisi		
		Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat
Kelas I	1		1	
Kelas II	1		1	
Kelas III	1		1	
Kelas IV	2		1	1
Kelas V	1		1	
Kelas VI	1		1	
Jumlah	7		6	1

⁶⁹<https://tatangmanguny.wordpress.com/2010/04/07/pengertian-sarana-dan-prasarana-pendidikan/> di kutip pada tanggal 18 Oktober 2016.

⁷⁰Dokumen SDN Kamasan 2, tentang *Sarana dan Prasarana* dikutip tanggal 02 Mei 2016.

No	Nama Bangunan/Ruang	Jumlah	Kondisi		
			Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat
1	Ruang Guru	1		1	
2	Ruang Kepala Sekolah	1		1	
3	Ruang Perpustakaan	1			1
4	Ruang UKS	1			1
5	Ruang Dapur	1		1	
6	Ruang Alat Peraga	1		1	
7	Ruang Gudang	1			1
8	Ruang Kantin/Dapur	1		1	
9	WC Siswa	2			2
10	WC Guru	1		1	
11	Mushalla	1			1

BAB III

KECEMASAN *MENARCHE* PADA REMAJA

Menarche ialah sebutan dari menstruasi pertama, *menarche* dialami oleh remaja sebagai salah satu perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan yang menandakan bahwa bagian reproduksinya telah matang dan sudah siap untuk dibuahi. Namun dalam menghadapi *menarche* kerap kali terjadi kecemasan pada remaja perempuan karena berbagai faktor dan penyebab. Kecemasan pada umumnya merupakan hal yang wajar yang dialami oleh setiap manusia, namun jika kecemasan tersebut mengganggu perilaku dan kehidupan seseorang akan berakibat buruk. Kecemasan *menarche* pada remaja, tingkatan kecemasan, kecemasan yang dialami remaja serta faktor penyebabnya akan dibahas pada bab ini.

A. Profil Responden

1. Responden MF

MF adalah seorang remaja yang lahir di Serang, 04 April 2004. Sekarang ini MF duduk dibangku kelas enam, MF memiliki hobi membaca. MF anak kedua dari tiga bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai wiraswasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. MF mengalami *menarche* pada usia 12 tahun kurang.⁷¹

⁷¹Wawancara dengan siswa, MF, pukul 10.00, pada tanggal 18 Maret 2016.

2. Responden PAP

PAP adalah anak perama dari tiga bersaudara, ayahnya bekerja sebagai pegawai swasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. PAP lahir di Serang, 13 Maret 2004 dan duduk di kelas enam. PAP memiliki hobi membaca buku cerita dan menyukai olahraga. PAP mengalami menstruasi pertama kali pada kelas enam, sekitar umur 12 tahun kurang.⁷²

3. Responden NN

NN lahir di Serang pada tanggal 15 Mei 2004, kelas enam SD. NN anak paling bungsu dari enam bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai wiraswasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. NN memiliki hobi memasak. NN mengalami menarche pada saat ia kelas lima Sekolah Dasar pada usia 11 tahun.⁷³

4. Responden R

R berusia 12 tahun kurang, lahir pada tanggal 25 Agustus 2004. R duduk dibangku kelas lima. R anak keempat dari empat bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai wiraswasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. R memiliki hobi menonton TV dan membaca. R mengalami menstruasi pertama pada usia 11 tahun.⁷⁴

⁷²Wawancara dengan siswa, PAP, pukul 10.15, pada tanggal 18 Maret 2016.

⁷³Wawancara dengan siswa, NN, pukul 10.30, pada tanggal 18 Maret 2016.

⁷⁴Wawancara dengan siswa, R, pukul 10.45, pada tanggal 18 Maret 2016.

5. Responden M

M adalah anak yang duduk di kelas lima Sekolah dasar. M lahir di Serang pada tanggal 31 Oktober 2004. M anak ketiga dari tiga bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai wiraswasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Ia mempunyai hobi mendengarkan musik. M mengalami menstruasi pada umur 11 tahun.⁷⁵

B. Kecemasan *Menarche* Pada Remaja

Menarche adalah sebutan untuk masa menstruasi pertama. *Menarche* biasanya terjadi pada remaja pada usia 10 tahun, dan bisa lebih atau bisa kurang dari umur tersebut pula. Menstruasi menandakan matangnya alat reproduksi seorang wanita. Menstruasi pertama merupakan salah satu tanda masa pubertas. Pada masa pubertas, hormon seseorang menjadi aktif dalam memproduksi dua jenis hormon (*gonadotrophins* atau *gonadotrophic hormones*) yang berhubungan dengan pertumbuhan, yaitu: 1) Follicle-Stimulating Hormone (FSH); dan 2) *Luteinizing Hormone* (LH). Pada anak perempuan, kedua hormon tersebut merangsang pertumbuhan estrogen dan progesterone; dua jenis hormon kewanitaan. Pertumbuhan secara cepat dari hormon-hormon tersebut di atas mengubah sistem biologis seorang anak. Pada anak perempuan terjadi menstruasi, sebagai tanda bahwa sistem reproduksinya sudah aktif.⁷⁶

Menstruasi merupakan proses berkala yang datang setiap 28-30 hari. Pada masa menstruasi, darah akan keluar setiap bulan dan

⁷⁵Wawancara dengan siswa, M, pukul 11.00, pada tanggal 18 Maret 2016.

⁷⁶Layyin Mahfiana, dkk, *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: STAIN Ponorogo, 2009), hal. 17.

berlangsung selama 3-8 hari. Siklus tersebut akan berlanjut hingga tiba masa menopause, kecuali jika terjadi kehamilan. Proses menstruasi terjadi ketika ovum (sel telur) tidak mengalami pembuahan sehingga kadar hormon estrogen dan progesteron ini akan turun dan dinding rahim yang menebal karena tidak ada pembuahan akan meluruh seiring keluarnya darah.⁷⁷ Terkadang datangnya *menarche* dapat menjadi saat yang menyusahkan bagi para remaja perempuan, terjadinya *menarche* sering diikuti dengan perasaan yang campur aduk, takut cemas, serta membingungkan. Datangnya *menarche* membuat sebagian remaja takut dan gelisah terutama bagi mereka yang belum mengetahui tentang *menarche* dan kurang siap dalam menghadapinya sehingga timbul gangguan kecemasan. Kurangnya pengetahuan dan ketidaktahuannya tentang *menarche* dapat menyebabkan persepsi yang keliru, mengaitkan menstruasi dengan penyakit atau luka bahkan memandangnya sebagai suatu yang memalukan, karena tidak mendapatkan penjelasan yang benar.

Kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu.⁷⁸ Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran

⁷⁷Imam Rasjidi, *Panduan Kehamilan Muslimah*, (Jakarta: Noura Books, 2014), hal. 3.

⁷⁸Singgih D Gunarsa & Ny Singgih D Gunarsa, *Psikologi perawatan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), hal. 27.

dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Secara umum, kecemasan yaitu perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan.⁷⁹ Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat), serta harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam.⁸⁰ Jenis gangguan kecemasan itu yaitu merasa cemas, panik, fobia, OCD (Obsessive Compulsive Disorder), dan srtes. Apabila kecemasan makin lama makin menguat, maka akan menimbulkan penyakit kejiwaan dan juga penyakit tubuh, seperti halnya iritasi lambung, turunnya tekanan darah, kencing manis, alergi kulit dan penyakit asma.⁸¹

Kecemasan *menarche* adalah kekhawatiran saat mengalami menstruasi pertama yang dialami para remaja. Gangguan kecemasan yang dialami para remaja dalam menghadapi *menarche* tersebut diantaranya yaitu timbul rasa takut saat meghadapi menstruasi, rasa malu, tertekan, panik, dan sebagainya. Kecemasan *menarche* akan berpengaruh buruk jika frekuensi timbulnya sering kali terjadi.

Kecemasan atau gangguan kecemasan ketika mengalami *menarche* kerap dialami para remaja karena faktor-faktor tertentu.

⁷⁹Musfir bin Said Az-zahrani, *Konseling Terapi*, Penerjemah: Sari Narulita & Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 512.

⁸⁰Laura A King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, Penerjemah: Brian Marwensdy, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal.301.

⁸¹Musfir bin Said Az-zahrani, *Konseling Terapi*, Penerjemah: Sari Narulita & Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 512.

Berikut adalah cerita dari siswa remaja yang mengaami gangguan kecemasan saat mengalami *menarche*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan MF (usia 12 tahun, kelas VI). Ia mengalami menstruasi pada umur 12 tahun kurang, ia mengatakan bahwa pengalamannya saat pertama kali menghadapi menstruasi adalah kaget, takut, gemetar, deg-degan, serta merasa cemas ketika pertama kali menstruasi, bahkan tidak bisa tidur nyenyak saat menstruasi.⁸²

Tidak jauh berbeda dengan MF, PAP (usia 12 tahun, kelas VI), ia mengalami menstruasi pada umur 12 tahun kurang, ketika ia mengalami menstruasi ia merasa kaget, terkejut, cemas, serta deg-degan. Iya juga merasa takut saat menghadapi menstruasi karena adanya cerita-cerita mitos yang ia dengar dari orang disekitarnya seperti jika sedang menstruasi tidak boleh sembarangan membuang pembalut karena takut dijilat makhluk halus.⁸³

Pengalaman NN (usia 12 tahun, kelas VI) rasakan ketika pertama menstruasi adalah gelisah, kaget, takut, serta sampai menangis karena saking kagetnya. Ia mengalami menstruasi pertama kali pada umur 11 tahun pada saat kelas V. Dan ia merupakan murid yang pertama kali mengalami menstruasi di sekolah SDN Kamasan 2, rasa minder dan malu ia rasakan pada saat teman-temannya tahu bahwa ia sudah menstruasi, ia merasa malu karena teman-temannya yang lain belum dan sedangkan dia sudah.⁸⁴

⁸²Wawancara dengan siswa, MF, pukul 10.00, pada tanggal 18 Maret 2016.

⁸³Wawancara dengan siswa, PAP, pukul 10.15, pada tanggal 18 Maret 2016.

⁸⁴Wawancara dengan siswa, NN, pukul 10.30, pada tanggal 18 Maret 2016.

Menurut R (usia 12 tahun, kelas V) ketika ia mengalami menstruasi pertama kali yang ia rasakan adalah kaget, takut, lemas, deg-degan, merasa lemas, serta perasaannya campur aduk tak karuan dan merasa malu pada teman karena di kelasnya ia yang pertama kali mengalami menstruasi. Dan ia mengalami menstruasi pertama pada umur 11 tahun.⁸⁵

Sama seperti kebanyakan temannya, M (usia 12 tahun, kelas V) menceritakan pengalamannya ketika mengalami menstruasi pertama kali yang ia rasakan adalah merasa cemas, takut, kaget, gelisah, dan merasa lemas dan sakit. Ia mengalami menstruasi pertama kali pada umur 11 tahun setelah teman sekelasnya yang lain yaitu R.⁸⁶

C. Tingkatan Kecemasan *Menarche* Pada Remaja

Menurut Peplau yang dikutip oleh Susilawati dkk, ada empat tingkatan kecemasan yang dialami oleh individu yaitu:

- 1) Kecemasan ringan, yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra, serta dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.
- 2) Kecemasan sedang, yaitu individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

⁸⁵Wawancara dengan siswa, R, pukul 10.45, pada tanggal 18 Maret 2016.

⁸⁶Wawancara dengan siswa, M, pukul 11.00, pada tanggal 18 Maret 2016.

- 3) Kecemasan berat, lapangan persepsi individu sangat sempit, pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.
- 4) Panik yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.⁸⁷

Kecemasan *menarche* yang dialami remaja disini menunjukkan pada klasifikasi kecemasan yang sedang karena remaja masih terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya yaitu pikirannya yang irasional terhadap *menarche*, remaja hanya memiliki persepsi yang salah mengenai *menarche*, dan masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain yaitu mau menerima bantuan dari konselor untuk menangani kecemasannya. Kecemasan yang mereka rasakan tidak jauh berbeda satu sama lain. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan, dan biasanya berlangsung sebentar. Namun, kecemasan bisa berpengaruh buruk pada seseorang jika kecemasan tersebut berkelanjutan dan terjadi sering kali.⁸⁸

⁸⁷Susilawati dkk, *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa* , (Jakarta: Encourage Creativity, 2005), hal. 48.

⁸⁸Savitri Ramaiah, *Kecemasan; Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Penerjemah: Mien Joebhaar, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hal. 3

D. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan *Menarche* Pada Remaja

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari kemaluan, dan hal tersebut terdengar menakutkan bagi para remaja, apalagi bagi yang kurang pengetahuan mengenai menstruasi, rendahnya pengetahuan serta informasi mengenai *menarche* akan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Remaja putri yang mengalami *menarche* tanpa pengetahuan yang cukup akan mengalami berbagai kecemasan yang sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan perasaan tidak berdaya.

Menarche pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan kecemasan yang disebabkan oleh kurangnya kesiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik terhadap perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche*. Yang menyebabkan kecemasan *menarche* juga diakibatkan karena biasanya ada gambaran-gambaran yang menakutkan mengenai menstruasi serta informasi-informasi yang tidak riil yang beredar dimasyarakat.

Hal tersebut diakui oleh MF, dia mengatakan bahwa ia tidak tahu apa itu menstruasi, dan tidak tahu harus bagaimana ketika pertama kali menstruasi. Sama halnya dengan PAP, NN, R, dan M, mereka tidak tahu juga pengetahuan tentang menstruasi dan segala mengenai menstruasi, yang mereka tahu hanya sedikit informasi saja, sehingga mereka belum begitu siap ketika menghadapi *menarche*, sehingga saat mengalami menstruasi mereka kaget, takut, bahkan ada yang sampai menangis ketika mengalami menstruasi. Bahkan PAP juga mempercayai adanya mitos-mitos serta pengetahuan-pengetahuan yang

belum jelas adanya yang ia dengar dari teman-temannya sehingga ia mengalami gangguan kecemasan karena informasi yang salah itu. Selain itu juga NN mengatakan ia merasa malu karena ia mengalami menstruasi lebih awal dibandingkan teman-teman sekelasnya yang lain.

Gangguan Kecemasan dalam menghadapi *menarche* sering terjadi pada remaja putri karena dalam masa menstruasi biasanya banyak gangguan-gangguan traumatis, salah satunya rasa sakit yang sangat menyiksa pada perut, sakit kepala, badan terasa pegal, mual, muntah, dan sebagainya.

Peran orang tua dalam perkembangan anaknya sangatlah penting, termasuk memberikan pengetahuan mengenai menstruasi kepada anaknya agar anaknya tidak kaget dan cemas ketika mengalami *menarche*. Biasanya yang berperan dalam memberikan pengetahuan tersebut adalah ibu, karena seorang ibu pasti lebih paham akan hal tersebut. Namun masih banyak orang tua yang tidak memberikan pengetahuan pada anaknya tentang menstruasi. Karena kebanyakan orang tua menganggap masalah kesehatan reproduksi merupakan hal yang tabu dibicarakan. Seperti yang diungkapkan oleh ibu M, ia tidak pernah memberikan pengetahuan tentang menstruasi pada anaknya, karena ia berpendapat bahwa anaknya akan mengerti sendiri nanti setelah mengalaminya.⁸⁹ Hal sama juga diungkapkan oleh ibu IM, ia mengatakan bahwa ia tidak menjelaskan secara gamblang mengenai menstruasi pada anaknya, karena dia berpendapat anaknya bakal mengerti pada saat ia nanti mengalami menstruasi itu sendiri dan

⁸⁹Wawancara dengan orang tua murid, M, pukul 09.00, pada tanggal 19 Maret 2016.

menurut ibu IM anaknya bisa menanyakan pada gurunya di sekolah jika anaknya ingin tahu.⁹⁰ Ibu F mengatakan bahwa ia juga belum pernah memberikan anaknya pengetahuan tentang menstruasi, karena menurutnya disekolahkan pasti gurunya memberikan pengetahuan tersebut, menurutnya ia juga kurang paham mengenai pengetahuan menstruasi secara detailnya.⁹¹

Selain orang tua, peran guru dan sekolah juga penting dalam hal pengetahuan tentang *menarche*, karena tugas guru adalah memberikan berbagai ilmu pengetahuan, tidak hanya pengetahuan formal dalam hal tersebut adalah mata pelajaran saja, tetapi pengetahuan yang lainnya juga perlu diberikan pada anak didiknya. Pendidikan kesehatan seperti memberikan pengetahuan mengenai *menarche* pada siswanya merupakan hal yang penting yang akan berpengaruh pada siswanya dalam menghadapi *menarche*. Namun, di sekolah SDN Kamasan 2 ini, masih kurang akan informasi seputar kesehatan apalagi mengenai *menarche*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan bapak kepala sekolah SDN Kamasan 2, beliau mengatakan bahwa di SD tersebut memang tidak ada pemberian pengetahuan mengenai menstruasi. Dan belum

⁹⁰Wawancara dengan orang tua murid, IM, pukul 10.00, pada tanggal 19 Maret 2016.

⁹¹Wawancara dengan orang tua murid, F, pukul 14.00, pada tanggal 19 Maret 2016.

pernah ada penyuluhan atau sejenisnya mengenai menstruasi di sekolah tersebut.⁹²

Karena kurangnya pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menstruasi, seorang remaja mengalami gangguan kecemasan.

⁹²Wawancara dengan kepala sekolah, Bambang Suharyadi, pukul 08.00, pada tanggal 18 Maret 2016.

BAB IV
UPAYA KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*
***THERAPY (REBT)* UNTUK MEMBANTU MENGATASI**
KECEMASAN PARA REMAJA DALAM MENGHADAPI
MENARCHE

A. Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Membantu Mengatasi Kecemasan *Menarche* Para Remaja

Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.⁹³ *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional.⁹⁴

Proses terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), terapis menunjukkan kepada klien bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah terapi aktif-direktif terstruktur yang memfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi, dengan mengubah pemikiran dan prilakunya menjadi lebih baik.⁹⁵

⁹³Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, Penerjemah: Haris H. Setiadjudi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 499.

⁹⁴Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 215.

⁹⁵Richard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 516.

Untuk mengatasi masalah klien ini mengenai kecemasan *menarche*, konselor melakukan konseling secara kelompok karena masalah yang dihadapi klien sama yaitu menangani kecemasan *menarche*.

Berikut adalah langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

a. Bekerjasama dengan Konseli (*Engage with Client*)

Pada tahap ini, konselor membangun hubungan dan pendekatan dengan klien agar klien dapat berpartisipasi secara efektif dalam pendekatan terapeutik ini yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan, memperhatikan tentang “*secondary disturbances*” atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong klien mencari bantuan, memperlihatkan kepada klien tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu klien mencapai tujuan konseling.⁹⁶ Dan untuk mencapai tujuan tersebut dimulai dengan cara konselor mendeskripsikan apa itu konseling dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) agar klien bisa mendapatkan gambaran tentang konseling yang akan dilakukan. Dan sebelum masuk kepada proses terapi, konselor menghendaki klien agar mengisi formulir informasi biografis dasar seperti nama, tanggal lahir, alamat, hobi, dan lain sebagainya.

Pada tahap awal ini, para klien sepakat untuk bekerjasama dengan konselor untuk mengikuti proses

⁹⁶Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 217.

konseling, serta klien mau menerima bantuan atas masalahnya mengenai kecemasan *menarche* dari konselor dengan melakukan proses konseling. Serta tercipta hubungan baik antara konselor dengan para klien.

b. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situation*)

Pada tahap ini adalah proses pencarian pemahaman problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya.⁹⁷ Dan disini masalah klien adalah kecemasan *menarche* yang sedang dihadapi klien. Konselor mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut klien salah, kemudian memperhatikan bagaimana perasaan konseli mengenai masalah kecemasan *menarche* ini.

Problem yang mengganggu klien terhadap kecemasan *menarche*nya yaitu timbulnya rasa takut, cemas, gugup, deg-degan, serta gelisah. Konselor mengungkapkan bahwa emosi yang mengganggu seperti rasa takut, cemas, gugup, deg-degan, serta gelisah merupakan emosi-emosi negatif tidak sehat yang mengganggu, emosi negatif tersebut biasa dikenal dengan gangguan kecemasan.

Klien MF mengungkapkan rasa keemasannya tersebut adalah kaget, takut, gemetar, deg-degan, serta merasa cemas ketika pertama kali menstruasi, bahkan tidak bisa tidur nyenyak saat menstruasi. PAP mengatakan rasa keemasannya yaitu merasa kaget, terkejut, cemas, serta deg-degan. Iya juga merasa

⁹⁷Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, Penerjemah: Haris H. Setiadji (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 511.

takut saat menghadapi menstruasi karena adanya cerita-cerita mitos yang ia dengar dari orang disekitarnya seperti jika sedang menstruasi tidak boleh sembarangan membuang pembalut karena takut dijilat makhluk halus sehingga menyebabkan sakit. NN juga mengungkapkan rasa keemasannya seperti gelisah, kaget, takut, serta sampai menangis. Ia merupakan murid yang pertama kali mengalami menstruasi di sekolahnya, rasa minder dan malu ia rasakan pada saat teman-temannya tahu bahwa ia sudah menstruasi, ia merasa malu karena teman-temannya yang lain belum dan sedangkan dia sudah. Ia beranggapan bahwa jika sudah menstruasi ia dilok-olok oleh temannya. Rasa cemas yang dialami R yaitu kaget, takut, lemas, deg-degan, merasa lemas, serta perasaannya campur aduk tak karuan dan merasa malu pada teman karena di kelasnya ia yang pertama kali mengalami menstruasi. Sama seperti temannya yang lain, M menceritakan keemasan yang ia rasakan adalah merasa takut, kaget, gelisah, dan merasa lemas dan sakit.

Keyakinan-keyakinan yang dialami klien dapat disimpulkan yaitu rasa malu terhadap teman-temannya karena ia yang pertama kali mengalami menstruasi, rasa takut karena berita-berita mitos yang mengganggu pikirannya, serta rasa takut jika harus mengalami kesakitan setiap bulan.

c. Mempersiapkan klien untuk terapi (*prepare the client for therapy*)

Pada tahap ini konselor mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah, serta

mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.⁹⁸

Tujuan konseling ini agar klien bisa merubah pandangannya serta keyakinan-keyakinan yang negatif tersebut agar bisa menangani kecemasan *menarche*. Pendekatan konseling ini melalui diskusi dan tanya jawab dengan klien serta memberikan masukan-masukan yang positif untuk menghilangkan kecemasan *menarchenya*.

d. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*)

Konselor menganalisis episode spesifik di mana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*.⁹⁹ Teknik *homework assignments* (pekerjaan rumah), terdapat beberapa aktivitas yang dilakukan dalam *homework assignments* yaitu membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi dan *distraction*.¹⁰⁰

Konselor menggunakan *homework assignments* pada para klien dengan tugas mencari dan membaca pengetahuan mengenai menstruasi agar klien bisa mengetahui apa itu menstruasi dan bisa menghilangkan rasa takutnya tersebut karena faktor yang menyebabkan kecemasan *menarche* itu adalah

⁹⁸Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 217.

⁹⁹Komalasari dkk, *Teori dan Teknik...*, hal. 217

¹⁰⁰Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 225.

kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi sehingga timbulah keyakinan-keyakinan yang membuatnya takut.

Konselor juga mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau modifikasi tingkah laku. Serta konselor menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

Untuk membantu klien dalam masalah kecemasannya konselor menggunakan teknik tambahan teknik kognitif. Teknik kognitif ini terdiri dari disputing kognitif (*cognitive disputation*), analisis rasional (*rational analysis*), membuat frame ulang (*reframing*). Disputing kognitif adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui pertanyaan *dispute logis*, *reality testing*, dan *pragmatic disputation*.¹⁰¹

Analisis rasional yaitu teknik untuk mengajarkan klien bagaimana membuka dan mendebat keyakinan rasionalnya mengenai *menarche*, mulai dari keyakinannya terhadap mitos-mitos, kecemasannya tentang bagaimana menghadapi rasa sakit ketika menstruasi, dan lainnya.

Membuat frame ulang yaitu mengevaluasi kembali hal-hal yang membuat klien mengalami kecemasan *menarche* dan hal-hal yang mengganggu lainnya. Hal-hal yang membuat klien mengalami kecemasan *menarche* yaitu karena keyakinan yang salah tentang *menarche* yang disebabkan kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan kurangnya kesiapan mental dan kesiapan perubahan yang terjadi pada masa menginjak remaja. Konselor meyakinkan kembali bahwa kecemasan yang

¹⁰¹Komalasari dkk, *Teori dan Teknik...* hal. 220.

dialami klien bisa ditantang dengan memberikan pengertian positif tentang *menarche* kepada para klien. Konselor juga memberikan sedikit pengetahuan mengenai *menarche* dan menstruasi pertama pada klien agar klien mendapat gambaran tentang menstruasi dan juga bisa mengubah keyakinan-keyakinannya tentang kecemasan *menarche*.

e. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*)

Pada menjelang akhir konseling, konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.¹⁰²

Untuk mengevaluasi kemajuan klien, konselor bertemu dengan konseli sekitar sebulan setelah dilakukannya konseling, untuk melihat kemajuan dan perubahan pada klien. Dan untuk memastikan klien sudah mengerjakan *homework assignments* juga.

f. Mempersiapkan klien untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)

Mempersiapkan klien untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah di kemudian hari.¹⁰³

¹⁰²Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 218.

¹⁰³Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 218.

Pada tahap pengakhiran ini, konselor bisa menjelaskan kepada klien bahwa kegiatan konseling akan diakhiri. Anggota kelompok menceritakan bagaimana perubahan sikapnya setelah melakukan konseling, serta menceritakan bagaimana perubahan yang terjadi setelah diberikannya tugas rumah atau *homework assignments*.

B. Analisis Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

1. Klien MF

Pada pertemuan pertama dengan MF, ia saat perkenalan agak malu-malu dan ia masih kurang percaya diri. Konselor selain memberikan biodata yang harus diisi juga menyarankan pada klien untuk memperkenalkan dirinya pada teman-teman yang lain untuk melatih keberanian diri mereka dan agar mereka bisa terbuka dengan konselor untuk mengungkapkan masalah mereka.

Dalam pencarian masalah, konselor mencoba memberikan empati pada klien MF agar ia lebih bisa terbuka lagi dan menceritakan tentang masalah kecemasan *menarche* yang ia alami. Dan pada pertemuan selanjutnya, klien MF menceritakan kecemasan *menarche* yang ia alami dan rasakan yaitu ia tidak bisa tidur nyenyak saat menstruasi, karena ia merasa gelisah takut saat tidur darah menstruasinya berceceran ia juga merasa kaget, gemetar, dan deg-degan saat menstruasi pertama. Konselor membantu klien MF agar merubah pikirannya yang negatif yang menimbulkan rasa gelisah serta gangguan kecemasan pada dirinya dengan memberikan pengertian yang baik mengenai menstruasi dan memberikannya tugas untuk mencari sendiri dan membaca sendiri hal-hal yang berkaitan dengan menstruasi

agar bisa lebih mandiri mengenai pengetahuan-pengetahuan tentang perubahan yang terjadi pada dirinya.

Pada pertemuan sesi akhir konseling, klien MF mulai merasa ada perubahan pada dirinya, dan mulai merasa lebih terbuka saat menceritakan perubahannya setelah melakukan konseling.

2. Klien PAP

Pada pertemuan pertama dengan klien PAP, ia dari awal orangnya tidak pemalu dan lebih mudah bercerita mengenai dirinya, seperti saat perkenalan, ia lebih santai.

Saat melakukan pencarian masalah, konselor tidak terlalu sulit dengan klien PAP ini, karena ia menceritakan secara terbuka dan tidak malu-malu pada konselor mengenai masalah kecemasan *menarche* yang ia alami. Klien PAP menceritakan pengalamannya saat mengalami menstruasi pertama yaitu timbul rasa kaget, terkejut, cemas, dan deg-degan. Salah satu hal yang membuatnya takut saat menghadapi *menarche* adalah karena adanya cerita-cerita yang beredar dikampungnya mengenai larangan-larangan saat menstruasi yaitu ia tidak boleh dekat dengan teman laki-lakinya, tidak boleh keluar malam-malam dan lewat tempat-tempat angker saat menstruasi karena akan mengundang makhluk halus, harus bisa menjaga kebersihan saat menstruasi agar darahnya tidak tercium makhluk halus. Cerita-cerita tersebut membuat klien PAP menggagu pikirannya dan membuatnya takut. Sehingga konselor membantunya agar klien PAP tidak merasa takut karena cerita-cerita mitos yang belum pasti kebenarannya, dan menjelaskan bahwa hal tersebut tidak benar dan salah. Dan konselor kemudian memberikan tugas *homework assignments* pada klien PAP yaitu agar membaca dan mencari informasi mengenai menstruasi dan

hal-hal yang dilarang saat menstruasi agar tidak percaya pada cerita-cerita yang belum jelas kebenarannya.

Pada sesi akhir konseling, konselor merasa tidak terlalu sulit saat melakukan konseling dengan klien PAP karena ia sendiri terbuka dari mulai awal sampai akhir menceritakan semua rasa kecemasannya terhadap *menarche* pada konselor. Dan PAP juga merasakan ada perubahan pada dirinya setelah melakukan konseling dan menceritakan semua masalahnya terhadap kecemasan *menarchenya*.

3. Klien NN

Pada pertemuan pertama dengan klien NN, klien ini terlihat pemalu, hal tersebut terlihat saat ia memperkenalkan diri, ia sedikit terlihat gugup. Konselor sengaja mempersilahkan ia memperkenalkan dirinya pada teman-teman yang lain agar melatihnya bisa percaya diri dan terbuka saat melakukan konseling.

Pada pertemuan selanjutnya, yaitu penggalian informasi mengenai kecemasan *menarche*, klien NN masih kurang terbuka saat menceritakan masalahnya. Namun konselor berusaha sebaik mungkin agar klien merasa nyaman saat mengungkapkan masalah kecemasan *menarchenya*. Kemudian perlahan klien NN mulai terbuka dan menceritakan kecemasan yang dialaminya yaitu ia merasa kaget saat mengalami *menarche* sampai ia menangis pada waktu mengalami menstruasi pertama. Ia juga merasa malu, karena pada saat itu yang pertama kali menstruasi di sekolahnya adalah dia sendiri. Ia merasa minder pada teman-temannya karena ia takut diolok-olok dan dijadikan bahan ejekan oleh teman-temannya. Konselor mencoba memberikan pengertian pada klien agar ia tidak usah malu dan merasa minder pada teman-temannya, karena menstruasi bukan hal yang melakukan, bahkan

menstruasi menandakan seseorang itu sehat dan perubahan yang terjadi itu sudah kodratnya seorang perempuan, dan semua perempuan juga pasti akan mengalaminya hanya berbeda waktu saja.

Pada sesi akhir konseling, klien NN mulai merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu malu-malu saat menceritakan perubahan-perubahan yang ia rasakan setelah melakukan konseling. Ia sudah mulai banyak bercerita dan mengungkapkan apa yang ia rasa.

4. Klien R

Pada pertemuan pertama dengan klien R, klien R ini orangnya pemalu dan terlihat sekali orangnya tidak mudah berbicara dan tidak banyak berbicara seperti teman-temannya yang lain. Saat konselor pertama meanyakan nama ia juga menjawabnya dengan muka tertunduk dan tidak berani menatap konselor. Klien R ini lebih pemalu dari pada klien NN.

Pada saat pencarian informasi mengenai masalah kecemasan *menarache*, klien R ini lebih sulit karena ia kurang terbuka dan sedikit berbicara. Konselor terus saja melakukan pendekatan dengan klien N ini agar ia bisa merasa nyaman berbicara dengan konselor serta agar ia bisa lebih terbuka. Kemudian sedikit-sedikit ia mulai menceritakan masalah kecemasan *menarache* pada konselor meski sedikit masih terlihat canggung. Gangguan kecemasan yang ia rasakan yaitu kaget, takut, deg-degan, merasa lemas ketika menstruasi, dan merasa tidak karuan saat menstruasi. Karena sifatnya pemalu ini, ia menjadi tambah pemalu setelah menstruasi karena ia merupakan orang pertama dikelasnya yang mengalami menstruasi. Ia kurang percaya diri saat bersama teman-temannya dan kadang ia tidak mau sekolah ketika menstruasi. Konselor mencoba memberikan penjelasan mengenai

menstruasi bahwa menstruasi itu tidak boleh dijadikan penghalang ia bergaul dengan teman-temannya, memberikan penjelasan bahwa menstruasi itu bukanlah hal yang memalukan, dan jika ada teman-temannya yang mengejek ia harus bisa bersikap baik dan tidak menjadikan ia minder dan tidak percaya diri. Konselor terus mengkonfrontasi klien ini agar ia harus percaya diri karena memang ia sifatnya pemalu sekali.

Pada sesi akhir konseling, konselor mulai melihat perbedaan sikap pada klien R setelah melakukan konseling, ia saat menceritakan perubahannya sudah mulai menegakkan kepalanya dan tidak tertunduk lagi, sudah bisa lebih terbuka dan tidak terlalu pemalu.

5. Klien M

Pada pertemuan pertama dengan klien M, klien memperkenalkan diri dengan sikap yang biasa, meski sedikit ada rasa malu mungkin karena pertama bertemu dengan orang baru. Namun ia cukup terlihat percaya diri setelah lama-lama berbicara dengan konselor.

Pada saat pencarian masalah, konselor merasa bahwa klien M ini orangnya cukup terbuka apalagi setelah beberapa kali bertemu dengan konselor, orangnya bisa akrab. Klien M menceritakan masalahnya mengenai kecemasan *menarche* yang ia rasakan. Klien M mengungkapkan bahwa yang dialaminya sama dengan kebanyakan teman-temannya yang lain yaitu merasa kaget, takut, cemas, gelisah serta ia merasa sakit ketika menstruasi sehingga membuatnya tidak mau menstruasi. Ia selalu merasa takut ketika ia mau menstruasi karena cukup trauma dengan rasa sakit yang ia alami ketika menstruasi pertama, ia takut rasa sakitnya tersebut adalah suatu penyakit. Konselor

memberikan penjelasan mengenai rasa sakit yang ia rasakan tersebut bukanlah suatu penyakit yang harus ditakuti, rasa sakit saat menstruasi itu wajar dan tidak berbahaya selama sakit yang ia rasa tidak berkelanjutan. Rasa sakit yang ia alami tersebut disebabkan oleh menyeluruhnya dinding rahim sehingga menyebabkan sakit perut saat menstruasi. Konselor juga memberikan saran pada klien agar ia mencari pengetahuan tentang menstruasi dan mencari penyebab rasa sakitnya tersebut agar ia tidak merasa takut lagi.

Pada sesi akhir konseling, klien M menceritakan perubahan yang ia rasakan, ia merasa tidak takut meski masih sedikit ada rasa cemas ketika akan menstruasi. Ia juga sudah membaca pengetahuan mengenai menstruasi dari buku bacaan dan internet sesuai saran konselor.

C. Perubahan Sikap Setelah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Setelah melakukan konseling dengan menggunakan teknik REBT, ada perubahan pada klien, setelah melakukan konseling klien mulai paham mengenai menarche, dan mulai menghilangkan kecemasannya saat mengalami menstruasi. Karena klien juga sudah melakukan *homework assignments* yaitu mencari informasi-informasi mengenai menstruasi yang memberikan pengetahuan baru bagi klien dan memberikan informasi yang benar dan bukan informasi yang salah dan tidak riil.

Seperti yang dikatakan oleh oleh MF, ia mengatakan setelah melakukan konseling, pikiran-pikiran yang irasional mengenai menstruasi sudah dihapus, karena ia sudah mendapatkan gambaran dan

pengetahuan saat melakukan konseling. MF merasa lega dan tidak takut lagi menghadapi menstruasi.¹⁰⁴

Dan menurut PAP, sebelumnya ia memang menganggap *menarche* adalah hal yang menakutkan karena kurangnya pengetahuan, namun setelah melakukan konseling ia tidak merasa takut apalagi cemas saat mengalami menstruasi.¹⁰⁵

NN mengungkapkan bahwa setelah melakukan konseling, dan bercerita mengenai kecemasannya saat menghadapi *menarche* kepada konselor, ia sekarang sudah tidak merasakan cemas dan pemikiran yang membuatnya cemas itu adalah hal yang irasional. Ia sudah menyadari bahwa pikiran yang irasionalnya mengenai *menarche* itu tidak baik.¹⁰⁶

R mengatakan bahwa setelah melakukan konseling iya merasa lega dan tenang, tidak lagi berpikiran irasional terhadap *menarche*. Sudah tidak cemas dan takut menghadapi menstruasi. Karena pada saat konseling itu, ia diberikan pemahaman mengenai *menarche* dan juga membaca dan mencari pengetahuan tentang menstruasi sesuai dengan tugas *homework assignments* yang diberikan konselor yang menghapus semua kecemasannya.¹⁰⁷

Mengenai perubahan sikap setelah melakukan konseling, M merasakan bahwa ia jauh lebih baik dalam menghadapi menstruasi, sudah tak berpikiran irasional. M mulai paham mengenai *menarche*, dan bisa menghadapinya tanpa ada rasa cemas dan takut lagi.¹⁰⁸

¹⁰⁴Wawancara dengan siswa, MF, pukul 09.00, pada tanggal 04April 2016.

¹⁰⁵Wawancara dengan siswa, PAP, pukul 09.15, pada tanggal 04 April 2016.

¹⁰⁶Wawancara dengan siswa, NN, pukul 09.30, pada tanggal 04April 2016.

¹⁰⁷Wawancara dengan siswa, R, pukul 09.45, pada tanggal 04April 2016.

¹⁰⁸Wawancara dengan siswa, M, pukul 10.00, pada tanggal 04April 2016.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kecemasan yang dialami seorang remaja putri yaitu takut, gelisah, cemas, kaget, serta malu saat mengalami *menarche*. Tingkat kecemasannya termasuk dalam tingkat sedang, karena remaja masih terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya yaitu pikirannya yang irasional terhadap *menarche*, remaja hanya memiliki persepsi yang salah mengenai *menarche*, dan masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain yaitu mau menerima bantuan dari konselor untuk menangani kecemasannya. Hal tersebut memang masih dianggap wajar jika kecemasannya tidak sampai depresi dan tidak ketahap yang lebih parah. Para remaja cemas ketika mengalami *menarche* dikarenakan beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang *menarche*, kurangnya kesiapan mental dalam menghadapi *menarche*, kurangnya sikap yang cukup baik terhadap perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche* sehingga menimbulkan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan dalam menghadapi *menarche* juga sering terjadi pada remaja putri karena dalam masa menstruasi biasanya banyak gangguan-gangguan traumatis, salah satunya rasa sakit yang sangat menyiksa pada perut, sakit kepala, badan terasa pegal, mual, muntah, dan sebagainya.

Kecemasan *menarche* juga terjadi karena pikiran-pikiran irasional mengenai *menarche*.

2. Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja dilakukan dengan langkah-langkah berikut: Bekerjasama dengan Konseli (*engage with client*), Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situation*), Mempersiapkan klien untuk terapi (*prepare the client for therapy*), Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*), Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*), Mempersiapkan klien untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*).

B. Saran-Saran

Sebaiknya orang tua lebih memperhatikan perkembangan anaknya, apalagi pada masa anak remaja, itu adalah masa-masa anak mulai dewasa, dan mulai mengalami perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis. Karena orang tua sudah berpengalaman dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut, jadi harus memberikan pengetahuan serta pemahaman tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja.

Untuk para guru, selain mengajarkan ilmu-ilmu pelajaran, seharusnya juga memberikan pengetahuan-pengetahuan umum pada siswa-siswinya, seperti diadakan seminar-seminar atau penyuluhan tentang kesehatan misalnya, karena hal tersebut penting bagi anak yang memasuki remaja untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* serta menambah wawasan para siswanya.

Sekolah juga berperan penting untuk memberikan layanan-layanan pendidikan kesehatan disekolah dan juga meningkatkan minat baca pada para siswa untuk membaca buku-buku kesehatan yang berhubungan dengan *menarche*.

Untuk para remaja, harus tahu apa saja perubahan-perubahan yang akan terjadi pada dirinya, dan tidak boleh panik jika ada hal yang belum pernah dialami. Ceritakan pada orang tua dan keluarga. Komunikasi dengan orang tua sangat penting. Untuk para anak yang memasuki masa remaja khususnya remaja perempuan, harus lebih rajin mencari pengetahuan mengenai *menarche* sehingga ada persiapan ketika *menarche* datang tiba-tiba. Pengetahuan itu tidak hanya dari sekolah dan guru, bisa dari mana saja, internet, buku, majalah, koran, televisi, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- A King, Laura, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, Penerjemah: Brian Marwensdy, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Abdurrouf, Mohammad dkk, *Masa Transisi Remaja*, Triasco Publisher: 2003, cet1.
- Ali, Mohammad & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Al-Faifi, Sulaiman Ahmad Yahya, *Ringkasan Fikih Sunnah Sayyid Sabiq*, Penerjemah: Ahmad Tirmidji, dkk, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015, cet 3.
- Al-Katib, Yahya Abdurrahman, *Fikih Wanita Hamil*, Penerjemah: Mujahidin Muhayan, Jakarta: Qisthi Press, 2005, cet 1.
- Az-zahrani, Musfir bin Said, *Konseling Terapi*, Penerjemah: Sari Narulita & Miftahul Jannah, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Baedowi, Ahmad dkk, *Manajemen Sekolah Efektif Pengalaman Sekolah Sukma Bangsa*, Jakarta: Pustaka Alvabet, 2015.
- Bungin, Burhan, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Kencana, 2010, cet.4.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Penerjemah: E. Koswara, Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012.

- Gunarsa, Singgih D & Ny Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, Jakarta: Gunung Mulia, 2008.
- Hanafi, Abdul Halim, *Metode Penelitian Bahasa untuk Penelitian, Tesis, dan Disertasi*, Jakarta: Diadit Media, 2011.
- Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012.
- Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Istiwidayanti & Soedjarwo, Jakarta: Erlangga, 1980.
- Jones, Richard Nelson, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Kemendiknas, *Petunjuk Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya*, Jakarta: Eko Jaya, 2011.
- Komalasari, Gantina, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2011.
- Mahfiana, Layyin, dkk, *Remajadan Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta: STAIN Ponorogo, 2009.
- Palmer, Stephen, *Konseling Dan Psikoterapi*, Penerjemah: Haris H. Setiadjud, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Peale, Norman Vincent, *Berpikir Positif Untuk Remaja*, Penerjemah: Teguh Wahyu Utomo, Yogyakarta: BACA baca buku-buku baik, 2008
- Prastowo, Andi, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Ramaiah, Savitri, *Kecemasan; Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Penerjemah: Mien Joebhaar, Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.

Rasjidi, Imam, *Panduan Kehamilan Muslimah*, Jakarta: Noura Books, 2014.

Salim, Abu Malik Kamal bin as-Sayyid, *Panduan Beribadah Khusus Wanita*; Menjalankan Ibadah Sesuai Tuntutan al-Qur'an dan as-Sunnah, Jakarta: Almahira, 2007.

Sarwono, Sarlito W, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011.

Suryana, Yusep, dkk, *Seri Peningkatan Kompetensi dan Kinerja Guru Menguasai Teori Belajar dan Prinsip-prinsip Pembelajaran yang Mendidik dalam Rangka Implementasi Standar Proses Pendidikan dan Kurikulum 2013*, Jakarta: Rizki Aulia: 2014.

Susilawati, dkk, *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa* ,Jakarta: Encourage Creativity, 2005.

Tangkilisan, Hessel Nogi S, *Manajemen Publik*, Jakarta: Grasindo, 2005.

Sumber Elektronik:

[Http://indo-geografi.blogspot.com/2011/11/arti-dan-pengertian-letak-geografis](http://indo-geografi.blogspot.com/2011/11/arti-dan-pengertian-letak-geografis)

[Http://rynaldi-dwitama.blogspot.co.id/2012/05/pengertian-strukturorganisasi.html](http://rynaldi-dwitama.blogspot.co.id/2012/05/pengertian-strukturorganisasi.html)

[Https://tatangmanguny.wordpress.com/2010/04/07/pengertian-sarana-dan-prasarana-pendidikan/](https://tatangmanguny.wordpress.com/2010/04/07/pengertian-sarana-dan-prasarana-pendidikan/)

Sumber Wawancara:

Bambang Suharyadi, S.Pd, (Kepala Sekolah SDN Kamasan 2),
Wawancara, Jumat 18 Maret 2016 pukul 08.00 WIB.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA RESPONDEN

1. Apakah anda tahu apa itu menstruasi?
2. Jika tahu, coba jelaskan apa yang anda tahu tentang menstruasi?
3. Jika anda mengetahui apa itu menstruasi, dari mana anda mengetahuinya?
4. Kapan anda mengalami menarche/menstruasi pertama?
5. Siapa yang anda beritahu ketika anda menarche?
6. Bagaimana perasaan anda ketika pertama kali menstruasi?
7. Apakah ada masalah ketika menghadapi menarche?
8. Kecemasan menarche seperti apa yang anda rasakan?
9. Kenapa anda bisa mengalami kecemasan?
10. Pikiran-pikiran seperti apa yang membuat anda mengalami gangguan kecemasan menarche?
11. Apakah anda tidak pernah bertanya kepada orang tua anda mengenai pengalamannya ketika mengalami menarche?

**PEDOMAN WAWANCARA DENGAN KEPALA SEKOLAH
SDN KAMASAN 2**

1. Bisakah bapak ceritakan bagaimana sejarah berdirinya SDN Kamasan 2?
2. Bagaimana visi & misi sekolah SDN Kamasan 2?
3. Program apa saja yang ada di sekolah SDN Kamasan 2?
4. Bagaimana kondisi guru, staf serta siswa SDN Kamasan 2?
5. Apa saja tugas guru disekolah selain kegiatan mengajar?
6. Bagaimana sarana dan prasarana yang ada di SDN Kamasan 2?
7. Apakah di sekolah SDN Kamasan ini ada kegiatan lain selain kegiatan belajar mengajar?
8. Jika ada, coba tolong sebutkan apa saja?
9. Apakah di SDN Kamasan 2 ini ada kegiatan seminar-seminar atau penyuluhan untuk para siswa?
10. Apakah guru pernah memberikan pengetahuan umum, misalnya mengenai menstruasi?

FORM PENGISIAN BIODATA RESPONDEN

Nama :

Tempat Tanggal Lahir :

Alamat :

Kelas :

Anak ke :

Agama :

Hobi :

Nama Orang Tua

- Bapak :
- Ibu :

Pekerjaan Orang Tua

- Bapak :
- Ibu :

IDENTITAS SEKOLAH SDN KAMASAN 2

1. Nama SD : Kamasan 2
2. Tahun didirikan : 1971
3. Tahun beroperasi : 1973
4. Status Tanah : Milik Pemerintah
5. NPSN : 20605955
6. NSS : 101280401021
7. Alamat Sekolah :
 - a. Jalan/Kp : Jl. Makam Pahlawan Brigjen Kh. Syam'un Kp. Kamasan
 - b. Desa/Kelurahan : Kamasan
 - c. Kecamatan : Cinangka
 - d. Kabupaten/Kota : Serang
 - e. Propinsi : Banten
 - f. Telepon/Hp : 081911033365
 - g. Fax : -
 - h. E-mail : sdnkamasan2@gmail.com
 - i. Koordinat :

• Data Kepala Sekolah

1. Nama Kep. Sekolah : BAMBANG SUHARYADI,S.Pd
2. NIP : 196502011984101005
3. Pangkat/Golongan : Pembina/IV A
4. No Tlp/Hp : 081911033365

DOKUMENTASI

