

PENGARUH TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE

Salsabila Anissa Izazi

Abstrak

Menarche merupakan peristiwa biologis berupa menstruasi awal yang menandai dimulainya masa pubertas pada remaja putri. Menarche sering kali menimbulkan respon psikologis berupa kecemasan akibat kurangnya pemahaman kesiapan mental yang belum optimal, serta adanya keyakinan irasional terhadap perubahan fisik yang dialami. Intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam menurunkan kecemasan tanpa penggunaan obat-obatan. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif perilaku yang berfokus pada perubahan keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh intervensi REBT terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Responden penelitian ini berjumlah 60 siswi kelas V dan VI SD Negeri Meruyung yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Intervensi yang diberikan berupa REBT. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi REBT, dengan rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 23,65 yang termasuk kategori kecemasan sedang dan menurun menjadi 17,61 yang termasuk kategori kecemasan ringan setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai *p value* = 0,001. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi REBT berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, kecemasan, remaja putri, menarche.

THE EFFECT OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) TECHNIQUES ON THE ANXIETY LEVELS OF ADOLESCENT GIRLS IN DEALING WITH MENARCHE

Salsabila Anissa Izazi

Abstract

Menarche is a biological event in the form of early menstruation that marks the beginning of puberty in adolescent girls. Menarche often causes psychological responses in the form of anxiety due to a lack of understanding of mental readiness that is not optimal, as well as irrational beliefs about the physical changes experienced. Nonpharmacological interventions are a safe and effective alternative in reducing anxiety without the use of drugs. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is a cognitive behavioral approach that focuses on changing irrational beliefs into more rational beliefs. The purpose of this study was to analyze the influence of REBT intervention on the anxiety levels of adolescent girls in dealing with menarche. This research method uses a quasi-experimental design with a one group pre-test post-test approach. The respondents of this study were 60 students in grades V and VI of SD Negeri Meruyung who were selected using the total sampling technique. The intervention provided was in the form of REBT. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The results showed a decrease in anxiety levels after being given the REBT intervention, with the average anxiety score before the intervention being 23.65 which was in the category of moderate anxiety and decreasing to 17.61 which was included in the category of mild anxiety after the intervention. The results of the Wilcoxon test showed a significant difference between the anxiety score before and after the intervention with a p value = 0.001. The conclusion of this study shows that REBT intervention has a significant effect on reducing the level of anxiety of adolescent girls in dealing with menarche.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy, anxiety, adolescent girls, menarche.*