



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

SKRIPSI

SALSABILA ANISSA IZAZI

2210711127

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

SALSABILA ANISSA IZAZI

2210711127

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang ditunjuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Salsabila Anissa Izazi
NIM : 2210711127
Tanggal : 7 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Salsabila Anissa Izazi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salsabila Anissa Izazi
NIM : 2210711127
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non
Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang
berjudul:

Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap Tingkat
Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. Beserta perangkat yang
ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan
Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan,
mengelola data bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan
mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai
penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya
buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 7 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Salsabila Anissa Izazi)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Salsabila Anissa Izazi
NIM : 2210711127
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul : Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 7 Januari 2026

Penguji I


Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Kep. Mat., PhD.
NIP. 197602142021212005

Penguji II


Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198807202018032001

Penguji III


Rita Ismail, SKp. MKM, MTD (HE), PhD.
NIP. 197810262005012004

Mengetahui,


PH. Dekan
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" Jakarta
Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana


Ns. Gamya Iri Utami, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198105202008122003

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.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D selaku ketua penguji, Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep selaku penguji II, dan Ibu Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD (HE)., Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan yang sangat berarti selama proses penulisan skripsi ini.

Terima kasih penulis ucapkan kepada responden yang telah bersedia mengikuti penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada keluarga tercinta yaitu Papa, Mama, Kak Vedo, Adik Aufa atas doa dan dukungan yang tiada henti kepada penulis. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua sahabat-sahabat yang telah mendukung dan menemani dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 31 Desember 2025

Penulis

(Salsabila Anissa Izazi)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERTANYAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
II.1 Konsep Menarche	7
II.2 Konsep Kecemasan	10
II.3 <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	15
II.4 Kerangka Teori	23
II.5 Penelitian Terdahulu	24
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 28
III.1 Kerangka Konsep	28
III.2 Hipotesis Penelitian.....	28
III.3 Definisi Operasional.....	29
III.4 Desain Penelitian.....	30
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	31
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
III.7 Metode Pengumpulan Data	32
III.8 Instrumen Penelitian.....	35
III.9 Uji Validitas.....	35
III.10 Analisis Data	36
III.11 Etika Penelitian	36
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 39
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
IV.2 Hasil Penelitian.....	39
IV.3 Pembahasan	42
IV.4 Keterbatasan Penelitian	46
 BAB V PENUTUP.....	 47

V.1	Kesimpulan	47
V.2	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA		49
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 2	Definisi Operasional.....	29
Tabel 3	Gambaran Karakteristik Responden (N=60).....	40
Tabel 4	Gambaran Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi (N=60)	40
Tabel 5	Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 6	Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche.....	42

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	23
Skema 2	Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Kuesioner Karakteristik Responden
Lampiran 4	Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Proposal
Lampiran 7	Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 8	Persetujuan Etik
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Judul Skripsi
Lampiran 10	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Skripsi
Lampiran 11	Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 12	Jadwal Penelitian
Lampiran 13	Tabel Hasil Set Data
Lampiran 14	<i>Output</i> Analisis SPSS
Lampiran 15	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 16	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 17	Hasil Uji Turnitin