

Mengatasi Kecemasan Menghadapi Menstruasi Remaja Awal Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Diyah Utari Lina Novita Sari¹, Masturi², Edris Zamroni³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Muria Kudus

Email: 201831037@std.umk.ac.id¹, masturi@umk.ac.id², edris.zamroni@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Rational Emotive Behavior Therapy, Menstruation, Early Adolescence,

Abstract

REBT is a step in improving and changing irrational attitudes, perceptions, ways of thinking, beliefs and views of clients into rational ones. The purpose of this study is to describe counseling through a rational emotive behavior therapy approach to overcome anxiety when facing menstruation in early adolescence through seventh grade students of SMP Negeri 4 Kudus. This research method is descriptive qualitative. The dependent variable in this study is anxiety during menstruation, while the independent variable is guidance services with discussion techniques. Data collection techniques in the form of observation, documentation, interviews. Analysis with data review methods, data reduction, data coding and data analysis. The results of the study were counseling on the REBT approach through discussion techniques with steps such as: assessment, antecedent event/activity, believe, consequence, disputing/treatment, effect/expectation and closure, and factors that cause anxiety during menstruation include lack of knowledge about menstruation, already entering menstruation. age of menarche, lack of support and love for mothers and lack of sources of information about menstruation.

Pendahuluan

Remaja menjadi masa yang sangat penting dalam setiap prosesnya, karena di dalam masa tersebut akan menjadi kenangan, pengalaman dan pembelajaran yang sangat bagus dalam menunjang masa depan remaja tersebut, selain itu, remaja juga menjadi masa peralihan dari masa anak-anak menuju jenjang dewasa, baik itu peralihan secara jasmani, rohani ataupun secara budi pekerti (Abdurrouf, 2003:1). Perubahan yang sangat cepat di setiap bagi remaja dapat mempengaruhi perubahan yang terjadi di dalam kepribadian bagi remaja tersebut, sehingga hal tersebut penting untuk mendapatkan bimbingan apapun dari orang tua ataupun tempat dimana remaja tersebut melanjutkan jenjang pendidikannya, terlebih dalam pengetahuan tentang menstruasi sangat di butuhkan oleh remaja putri (Mella, 2016:35).

Perubahan yang sangat cepat di lalui masa remaja yaitu adanya perubahan di dalam fisik mereka, perkembangan dan perubahan terhadap fisik mereka yang sering di sebut dengan perubahan pubertas (Desmita, 2005:190). Adapun pubertas sendiri merupakan perubahan dan perkembangan di dalam lingkup seksualnya, atau bisa di sebut dengan suatu tahapan dalam perkembangan yang terjadi proses kematangan



terhadap alat- alat seksual dan sudah tercapai masa reproduksi. Salah satu ciri perubahan yang terjadi di dalam diri perempuan adalah mengalami proses menstruasi (Hadi, 2014, 86). Menstruasi sendiri merupakan pendarahan dari rahim yang berlangsung secara priodik dan siklik. Hal tersebut terjadi kerana pelepasan endometrium akibat hormone ovarium dan *progesteron* yang mengalami perubahan kadar akhir siklus ovarium (Lestary dan Amal, 2019: 57).

Kecemasan sendiri merupakan suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental seseorang sebagai bentuk reaksi dari ketidakmampuan mengatasi sebuah masalah atau tidak adanya rasa aman, atau saja mengalami hal pertama kalinya, sehingga bisa menimbulkan rasa yang begitu cemas, selian itu juga terdapat gangguan secara psikis yang dapat mereka rasakan, yaitu pusing, mual dan nyeri menstruasi (Djuwitawi dan Djalali, 2015: 297). Adapun kecemasan yang dirasakan kebanyakan wanita ketika mengalami menstruasi awal adalah terganggunya emosi mereka seperti perasaan gelisah, susah tidur, dan mudah tersinggung, dan juga merasakan nyeri otot terutama di bagian punggung bawah dan perut. Dan hal ini tentunya membawa dampak tersendiri terhadap wanita. Beberapa dampak yang sering dirasakan adalah timbulnya perasaan tidak nyaman, terganggunya psikis, fisik mereka dengan bentuk badan kurang fit, dan tidak berdaya dalam melakukan banyak aktifitas.

Berdasarkan dari hasil observasi yang di lakukan oleh peneliti di SMP 4 Kudus di kelas VII E menemukan adanya beberapa siswi yang telah mengalami menstruasi pertama kalinya. Banyak yang mengungkapkan bahwa terjadinya menstruasi pada mereka membuat siswi-siswi tersebut merasa takut, kaget, terkejut ataupun rasa cemas dalam diri mereka. Tentunya dalam hal ini akan di lakukan proses penanganan terhadap mereka, karena hal tersebut tentunya akan mengganggu psikologi mereka, karena sangat mengganggu dalam hal belajar, karena adanya rasa cemas yang mereka alami. Seperti yang dialami oleh siswi berinisial AL mengalami sakit perut bagian bawah, dan pingsan merasakan nyeri, lesu ketika menstruasi pertama, karena pada kejadian ini siswi dapat melakukan relaksasi dengan cara menghirup udara kemudian ditahan didalam perut, kemudian mengeluarkannya secara perlahan, melakukan hal tersebut tentunya dapat memulihkan konsentrasi pada siswi dan menurunkan rasa sakitnya dan ditindak lanjuti melalui pemberian arahan untuk dapat berpikir secara logis dan merasakan apa yang sedang terjadi padanya, sehingga siswi tersebut masih didalam pikiran sadar. Ada juga siswi dengan inisial AS mengalami rasa mual pada perutnya dan kesulitan berkonsentrasi saat menerima pelajaran akibat menstruasi, adapun langkah yang harus dilakukan pada tahap ini yaitu dengan membiarkan siswi tersebut berbaring supaya otot-otot didalam perut tidak tegang dan dapat relaksasi, kemudian dilakukannya terapi dengan cara memberikan arahan supaya tidak ada rasa cemas ataupun merasa takut dengan adanya kejadian tersebut. Selain itu juga dapat memberikan ketenangan dan dapat berfikir kembali secara logis pada siswi tersebut.

Beberapa solusi tersebut hendaknya dapat dilakukan di beberapa sekolahan

karena dapat membantu siswi yang sedang mengalami menstruasi. Karena di SMP tersebut belum ada pembekalan dan pemberian pengetahuan mengenai menstruasi dan cara mengatasinya, begitu juga dengan peran orang tua yang masih sangat kurang dalam memberikan pengetahuan terhadap anaknya mengenai menstruasi. Sehingga dalam mengatasi perasaan cemas tersebut lebih tepat menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT), adapun alasan tersebut karena di dalam teknik tersebut mampu memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang *irasional* dan tidak logis menjadi logis supaya siswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan pengaturan diri dalam belajar, serta menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti : rasa takut, rasa bersalah, cemas. Sehingga pendekatan ini menjadi alternatif yang tepat dalam mengatasi kecemasan perasaan siswi tersebut.

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* menjadi pendekatan behaviour kognitif yang menekankan antara perasaan, tingkah laku dan juga pikiran. Sehingga pendekatan ini dapat membantu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi klien seperti kecemasan, sehingga menimbulkan perubahan yang awalnya berfikir irasional menjadi rasional. Selain itu, pendekatan *rational emotive behavior therapy* juga memiliki keunggulan dibandingkan dengan pendekatan lain. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* merupakan pendekatan yang bersifat didaktik, dimana konselor merupakan pendidik yang harus melakukan transfer pengetahuan dan keterampilan mengenai pendekatan *rational emotive behavior therapy* kepada konseli. Keunggulan yang lain adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy* bertujuan supaya konseling pada akhirnya menjadi terapis untuk dirinya sendiri (Pratiwi, dkk., 2021: 4). Itulah alasannya mengapa konselor mengajarkan pengetahuan dan keterampilan mengenai pendekatan *rational emotive behavior therapy* kepada konseli.

Dengan adanya uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Menstruasi Pada Remaja Awal Melalui Teknik Diskusi Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Kudus, karena konseling ini sangat *komprehensif* dalam menangani masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku seseorang, terlebih tahap remaja awal, sehingga dengan menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* sangat tepat untuk membantu siswi yang mengalami terganggunya emosionalnya karena mengalami menstruasi pertamakalinya. Adapun tujuan dalam proses penelitian ini yaitu :

1. Untuk mendeskripsikan konseling melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi kecemasan ketika menghadapi menstruasi pada remaja awal melalui siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kudus.
2. Untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada saat menstruasi awal pada siswi kelas VII SMP 4 Kudus.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik dan dapat menunjukkan kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, pergerakan nasional, dan hubungan kekerabatan. Secara garis besar penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek dalam penelitian seperti tingkah laku, persepsi, motivasi, dan sebagainya secara holistik menggunakan cara deskriptif dalam konteks khusus yang alami tanpa ada campur tangan manusia dan dengan memanfaatkan secara optimal sebagai metode ilmiah yang biasa digunakan (Sidiq, dkk., 2019: 1-5).

Sedangkan penelitian ini dilaksanakan Pada:

Tempat : SMP 4 Kudus.

Waktu : 18-Juli-2022 s/d selesai

Kelas : VII E

Adapun sumber data dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber Data Primer

Data primer merupakan data yang berupa teks hasil wawancara dan diperoleh melalui wawancara dengan informan yang dijadikan subyek penelitian, biasanya data direkam atau dicatat oleh peneliti (Kusumastuti dan Khoiron, 2019: 34). Sumber data primer dalam penelitian di SMP 4 Kudus meliputi: Guru BK dan Siswa Kelas VII E.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang telah dikumpulkan dan dilaporkan oleh orang luar peneliti sendiri walaupun yang dikumpulkan adalah data asli. Artinya, data yang diperoleh dari pihak atau orang kedua selain peneliti yang bertujuan untuk mendukung penelitian yang dilakukan. Data sekunder juga dapat diartikan sebagai data pelengkap yang sesuai dengan penelitian dan mencapai titik jenuh serta data primer yang diperoleh tidak diragukan karena adanya data sekunder (Samsu, 2017: 95). Sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu berupa data dokumentasi, transkrip wawancara, dan buku-buku yang mendukung penelitian ini.

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah:

1. Wawancara

Wawancara merupakan suatu proses pengumpulan data dengan pertanyaan yang diajukan secara lisan kepada responden dan jawaban akan dicatat atau direkam oleh peneliti (Surahman, dkk., 78). Peneliti mengadakan wawancara dengan siswa VII E, guru kelas VII E dan kepala sekolah untuk mendapatkan informasi tentang konseling melalui teknik diskusi pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi kecemasan ketika menghadapi menstruasi pada remaja awal melalui siswa kelas VII SMP Negeri 4

Kudus. Adapun wawancara yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara tidak berstruktur, yang merupakan wawancara yang dilakukan secara alamiah (natural setting) yang dilakukan dimana saja dan peneliti menggunakan pedoman wawancara dengan tujuan untuk mendapatkan data wawancara yang sealamiah mungkin dan tidak dibuat-buat. Dengan cara peneliti harus menjadi salah satu informan atau komunitas informan yang sedang diwawancarai (Hikmawati, 2020: 83), dengan pengambilan sampel menggunakan snowball sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang mula-mula kecil kemudian membesar. Ibarat bola salju yang menggelinding yang lama-lama menjadi besar atau meminta informasi dari sampel pertama untuk mendapatkan sampel selanjutnya hingga seluruh kebutuhan sampel terpenuhi .

2. Observasi

Observasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh data dengan pengamatan langsung terhadap fenomena yang diselidiki. Dalam pengamatan tersebut dapat dilakukan dengan situasi yang sebenarnya maupun situasi yang buatan yang secara khusus dilakukan. Observasi biasanya dilakukan untuk meneliti tingkah laku, kegiatan tertentu atau proses perubahan yang Nampak. Penelitian ini menggunakan jenis observasi non partisipan, yaitu peneliti tidak terlibat langsung secara aktif dalam objek yang diteliti atau ikut dalam kehidupan orang yang diobservasi (Hardani, 2020: 129). Observasi dilakukan kepada siswa kelas VII E terhadap siswi yang pernah mengalami menstruasi pertama, yaitu bentuk kecemasan apa yang dirasakan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data untuk mengambil data dokumentasi yang berupa laporan perusahaan, laporan keuangan, foto kegiatan, catatan harian, buku besar dan lain sebagainya yang terkait dalam tema penelitian yang dapat memperkuat hasil wawancara, observasi dan bahkan FGD (Harahap, 2020: 82). Dokumentasi diperlukan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan topik kajian yang berasal dari dokumen-dokumen penelitian di SMP 4 Kudus. Data yang diambil adalah foto-foto kegiatan, promes, RPL, dan lain-lain. Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai sarana prasarana, struktur organisasi dan sesuatu yang berkaitan dengan penelitian.

Adapun analisis data dilakukan sejak penetapan masalah, pengumpulan data, dan setelah data sudah terkumpul. Maksudnya dengan menetapkan masalah penelitian, peneliti sudah melakukan analisis terhadap masalah dalam beebagai prespektif dan metode yang digunakan, menganalisis data sambil mengumpulkan data, dengan begitu peneliti bisa mengetahui kekurangan yang harus dikumpulkan dan bisa mengetahui metode yang digunakan pada tahap selanjutnya (Siyoto, 2015: 122). Analisis data yang populer digunakan oleh para peneliti yaitu model interaktif dari Miles dan Huberman, yaitu sebagai berikut :

1. Pengumpulan Data

Dalam hal ini berupa data mentah dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan dan sebagainya. Dalam proses penelitian di SMP 4 Kudus data yang sudah di dapatkan dari lokasi penelitian kemudian di kumpulkan menjadi satu supaya mudah untuk di lakukan langkah selanjutnya.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses penyederhanaan data yang dilakukan melalui seleksi, pemfokusan, dan pengabstraksian data mentah menjadi informasi yang bermakna. Mereduksi data berarti merangkum atau memilih hal yang pokok dan memfokuskan pada hal-hal yang penting. Reduksi data dapat dilakukan dengan jalan abstraksi, yaitu upaya membuat rangkuman inti, proses dan pernyataan yang harus dijaga supaya tetap berada dalam data penelitian. Dengan kata lain reduksi data dilakukan peneliti untuk menghasilkan catatan inti dari data yang diperoleh. Oleh karena itu, tujuan dari reduksi adalah untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama penggalan data dilapangan. Peneliti merangkum hasil observasi dan wawancara berdasarkan indikator yang telah disusun sebelumnya. Hasil rangkuman tersebut kemudian dideskripsikan kembali dengan dipandu rumusan masalah yang hendak dijawab. Data yang tidak sesuai dan tidak berpengaruh terhadap hasil penelitian akan di buang.

3. Penyajian Data

Penyajian data adalah penyajian dengan mengambil pokok-pokok namun dapat dijamin kebenarannya. Sedangkan menurut Miles dan Huberman, penyajian data merupakan sekumpulan informasi yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Langkah tersebut dilakukan dengan alasan data yang didapatkan selama penelitian biasanya berbentuk naratif sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isi. Peneliti berupaya untuk mengklasifikasikan dan menyajikan data sesuai dengan pokok permasalahan yang diawali dengan pengkodean setiap subpokok permasalahan. Dalam penelitian ini peneliti menyajikan data dalam bentuk deskripsi berdasarkan data yang telah direduksi.

4. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Penarikan kesimpulan merupakan upaya mengartikan data yang ditampilkan dengan melibatkan pemahaman peneliti. Kegiatan tersebut bermaksud untuk mencari makna data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan. Penarikan kesimpulan dapat dilakukan dengan membandingkan kesesuaian pernyataan dari subjek penelitian dengan makna yang terkandung dalam penelitian tersebut. Setelah kesimpulan diambil, untuk memastikan tidak adanya kesalahan data peneliti mengecek kembali kesalahan dengan cara proses koding dan penyajian data (Nurudin dan Sri Hartati, 2019: 209). Peneliti menarik kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh dan sudah dianalisis. Kesimpulan lalu di verifikasi sudahkah menjadi jawaban atas masalah yang diangkat dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

1. Teori

a. Definisi REBT

REBT atau dikenal dengan RET (*Rasional Emotive Therapy*) merupakan salah satu teori yang dikembangkan oleh Ellis. Terapi tersebut hampir sama dengan pendekatan kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Namun sedikit ada perbedaannya yaitu REBT sangat directif, persuasive dan konfrontatif, sedangkan Beck menggunakan dialog sokratik dengan pertanyaan terbuka untuk konseli merefleksikan sebuah isu personal hingga pada kesimpulan mereka (Putra dan Fitria, 2020: 5).

Menurut Gladding (2004), bahwasannya Ellis percaya seseorang memiliki minat pribadi dan minat sosial namun REBT juga memiliki asumsi bahwa seseorang secara inheren merupakan rasional dan irasional. Dualitas tersebut bersifat inheren secara biologis dan akan menetap kecuali jika dipelajari cara berpikir yang baru. Ellis juga percaya bahwa manusia mudah dipengaruhi dan sugestif serta mudah sekali terganggu, namun manusia memiliki sarana dari alam diri untuk mengendalikan pikiran, tindakan dan perasaannya. Manusia harus sadar apa yang dia katakan kepada dirinya sendiri (*self-talk*) agar bisa menguasai hidupnya. Semua proses tersebut merupakan suatu yang sadar karena Ellis tidak memiliki konsepsi tentang unconscious mind dalam pandangannya terhadap manusia (Mahmud dan Sunarty, 2012: 95).

Rational emotive behavior therapy (REBT) merupakan salah psikoterapi yang dapat diberikan kepada klien yang mudah merasakan kecemasan dengan tujuan umumnya adalah untuk mengurangi keyakinan irrasional dan menguatkan keyakinan yang rasional yang dapat efektif pada dirinya maupun terhadap orang lain. Langkah tersebut melalui pembelajaran dan latihan kognitif, emosi dan perilaku. Dengan demikian diharapkan kepada klien yang mudah merasakan kecemasan dan juga perasaan yang irasional dapat memiliki emosi dan perilaku yang sehat.

Selain itu, teknik juga bertujuan untuk menyadarkan klien bahwa cara berfikir yang salah atau tidak secara logis itu menjadi gangguan pemikiran negatif di dalam emosi mereka. Sehingga dengan adanya pendekatan ini diharapkan dapat membantu klien untuk terbebas dari pemikiran yang salah dan tidak logis dan menggantinya menjadi pemikiran yang rasional. Berdasarkan dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *rational emotive behavior therapy* (REBT) merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis, tidak dapat berfikir secara rasional dan menggantikannya dengan sesuatu yang logis dan rasional.

b. Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan pelepasan dinding rahim disertai pendarahan yang terjadi berulang-ulang setiap bulan kecuali ketika sedang hamil dan

biasanya berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari dan jarak haid ke haid selanjutnya berlangsung kurang lebih 28 hari namun pada masa remaja siklus ini masih belum teratur. Panjang siklus menstruasi ditandai dengan jarak antara tanggal mulanya haid yang lalu dan mulainya haid yang berikutnya. Beberapa wanita mempunyai siklus menstruasi yang berbeda-beda, yang masih dalam tahapan normal.

Darah yang dikeluarkan oleh perempuan terdapat beberapa macam jenis yaitu, darah haid ataupun darah istihadah, adapun darah haid merupakan pendarahan yang terjadi akibat keluarnya sel-sel yang membentuk lapisan dalam uterus. Hak tersebut normal terjadi pada wanita yang sehat dengan waktu sekitar 3-7 hari. Sedangkan darah istihadah yaitu pendarahan dari saluran reproduksi wanita akibat penyakit seperti mioma, polip dan kelainan pembekuan. Pendarahan akibat pemberian rejimen penunda haid yang benar bisa digolongkan ke dalam darah istihadah. Maka dari itu wanita yang mengalami hal tersebut bisa mengerjakan semua ibadah dengan tetap menjaga dan memelihara kebersihannya (Djuwantono,dkk, 2012: 239).

Banyak hal yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, yang diantaranya adalah status gizi, pola makan, status ekonomi keluarga, dan pola aktifitas olahraga. Status gizi dapat juga diinterpretasikan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. IMT ditentukan juga oleh berat badan dan juga dengan tinggi badan. Hal ini dikarenakan berat badan dapat mempengaruhi status gizi dalam kaitannya terhadap siklus menstruasi. Dengan adanya proses menstruasi terhadap diri remaja ini menunjukkan bahwa adanya perubahan yang terdapat pada diri remaja yang disebut dengan masa transisi, baik perubahan tersebut terdapat pada fisik, emosi dan juga terdapat pada psikis remaja. Selain itu, masa transisi juga ditandai dengan adanya perkembangan usia anak menjadi dewasa yang disebut dengan pubertas.

c. Gejala Menstruasi

Menurut Trisetiyaningsih (2019:78) menjelaskan bahwa Sebelum menstruasi wanita akan mengalami rasa tidak nyaman atau beberapa gejala seperti :

- 1) Nyeri pada bagian payudara.
- 2) Rasa kembung di perut bagian bawah.
- 3) Merasa lelah.
- 4) Nyeri otot terutama di bagian punggung bawah dan perut.
- 5) Perubahan kebasahan wanita.
- 6) Tumbuh jerawat atau wajah berminyak.
- 7) Gangguan emosi seperti gelisah, susah tidur, dan mudah tersinggung.

2. Pembahasan

Dengan adanya permasalahan yang telah diketahui dari konseli, maka dapat dilakukan bantuan alternatif untuk membantu konseli dalam proses mengatasi

permasalahan tersebut. Adapun langkah yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam proses tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Pada pertemuan pertama dilaksanakannya konseling individu yang menerapkan dengan konseling REBT teknik *reinforcement*, hal itu dikarenakan dengan proses konseling behavioristik dapat mengubah perilaku-perilaku yang terdapat pada konseli. Melalui konseling REBT dengan teknik *reinforcement* dapat membantu konseli membuang respon-respon lama yang rusak yang terdapat didalam dirinya, sehingga akan timbul respon yang sehat dan baik.
- b. Pada pertemuan ke dua, dilaksanakannya dengan pelaksanaan konseling REBT dengan teknik *assertive training*. Dengan adanya pelaksanaan teknik tersebut, dapat melatih dan membiasakan konseli terus menerus konseli menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkannya.
- c. Pada pelaksanaan pertemuan ketiga, dilaksanakannya konseling REBT dengan teknik diskusi. Pelaksanaan ini dilakukan antara peneliti dan siswi dalam membahas permasalahan mengenai gangguan kecemasan akibat menstruasi.

Adapun hasil penelitian ini dapat diketahui terhadap konseli dengan adanya konseling melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* sebagai berikut.

1. Konseli I (AL)

Berdasarkan dengan adanya proses konseling terhadap konseli I (AL) dapat diketahui bahwa konseling melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi kecemasan ketika menghadapi menstruasi pada remaja awal dan juga faktor apa saja yang menyebabkan kecemasan saat menstruasi awal pada siswi kelas VII SMP 4 Kudus adalah sebagai berikut:

- a. Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Kecemasan Ketika Menghadapi Menstruasi Pada Remaja Awal.

Berdasarkan hasil konseling pada konseli AL melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *reinforcement*, *assertive training* dan juga diskusi. Pada awalnya konseli mengalami kecemasan ketika menghadapi menstruasi yang sedang dirasakannya yaitu panik, takut tidak bisa tidur nyenyak saat menstruasi, kaget, gemetar dan deg-degan ketika sedang menstruasi pertama, selain itu AL juga berfikir negatif sehingga dapat menyebabkan AI sendiri menjadi lemas.

Dengan adanya permasalahan tersebut dari konseli, maka dapat dilakukan bantuan alternatif untuk membantu konseli dalam proses mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan menerapkan konseling individual REBT, dengan teknik diskusi. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: *assesment*, *antecedent event/activity*, *believe*, *consequence*, *disputing/ treatment*, *effect/ expectation* dan penutup.

Berdasarkan dengan penggunaan *rational emotive behavior therapy* memberikan dampak yang besar terhadap dirinya, sehingga mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri. Melalui layanan konseling dengan pendekatan REBT dengan teknik *reinforcement*, *assertive training* dan juga diskusi membuat konseli menjadi pribadi yang terbuka dengan siapapun, baik itu dengan keluarganya ataupun teman sebayanya disekolah.

b. Faktor Apa Saja Yang Menyebabkan Kecemasan Saat Menstruasi Awal

Berdasarkan hasil konseling pada konseli AL, ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada diri AL adalah sebagai berikut;

1) Pengetahuan

Pengetahuan kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari umur, kelas atau tingkat, dan pengalaman. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari sumber informasi, yang dapat didapatkan melalui pendidikan formal, non formal, dan informal.

2) Usia *Menarche*

Menarche menjadi haid yang pertama terjadi pada siswi, hal tersebut menjadi ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Usia untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain faktor suku, genetik, gizi, sosial, dan ekonomi. Adapun usia rata-rata untuk mencapai *menarche* adalah 13 tahun.

3) Dukungan Ibu

Orang tua menjadi peran penting terhadap perkembangan anak, secara lebih dini harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, supaya anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche*. Pada umumnya anak perempuan akan memberi tahu ibunya saat menstruasi pertama kali. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan pada anak, bahkan sering tumbuh keyakinan bahwa menstruasi pertama (*menarche*) adalah sesuatu yang tidak menyenangkan atau serius. Akibatnya, anak mengembangkan sikap negatif terhadap menstruasi pertama (*menarche*) dan melihatnya sebagai penyakit.

4) Sumber Informasi

Semakin banyak remaja putri mendapatkan informasi tentang *menarche* maka makin berkurang tingkat kecemasan remaja putri ketika mengalami *menarche*. Adapun beberapa sumber informasi yang dapat diperoleh remaja berasal dari teman sebaya, ibu, majalah dan juga televisi. Hal ini juga terjadi pada siswi kelas VII SMP 4 Kudus yang menjadi responden menunjukkan bahwa informasi yang diterimanya

masih kurang memadai, kurang menguasai mengenai dan bagaimana cara mengatasi menarche.

2. Konseli II (AS)

Berdasarkan dengan adanya proses konseling terhadap konseli II (AS) dapat diketahui bahwa konseling melalui pendekatan rational emotive behavior therapy dalam mengatasi kecemasan ketika menghadapi menstruasi pada remaja awal dan juga faktor apa saja yang menyebabkan kecemasan saat menstruasi awal pada siswi kelas VII SMP 4 Kudus adalah sebagai berikut:

a. Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Kecemasan Ketika Menghadapi Menstruasi Pada Remaja Awal.

Hasil konseling pada konseli AS melalui pendekatan rational emotive behavior therapy dengan menggunakan teknik *reinforcement*, *assertive training* dan juga diskusi dapat diketahui bahwa pada awalnya konseli AS mengalami rasa kaget, terkejut, dan juga panik. Adapun salah satu hal yang membuatnya takut saat menghadapi menarche adalah karena merasakan sakit yang terdapat pada perut bagian bawah. Selain itu, AS juga merasakan panik sehingga membuat pikiran AS menjadi kacau dan tidak mudah untuk dapat berkonsentrasi secara baik. Dengan kurangnya konsentrasi tersebut membuat AS susah dalam proses belajar.

Berdasarkan adanya permasalahan yang dialami oleh AS peneliti menerapkan konseling individual REBT, dengan teknik diskusi. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah *assesment*, *antecedent event/activity*, *believe*, *consequence*, *disputing/ treatment*, *effect/ expectation* dan penutup. Setelah dilaksanakannya konseling REBT dengan pendekatan diskusi, kondisi AS menjadi lebih baik dan sudah bisa mengatasi sendiri ketika mengalami kecemasan akibat menstruasi. Selain itu, Melalui penggunaan konseling REBT dengan teknik diskusi. konseli akan berkomitmen untuk merubah pikirannya yang berawal dari irrational belief menjadi rational belief.

b. Faktor Apa Saja Yang Menyebabkan Kecemasan Saat Menstruasi Awal

Berdasarkan dengan adanya hasil konseling pada konseli AS terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada diri AS ketika terjadi menstruasi awal adalah sebagai berikut;

1) Pengetahuan

Pengetahuan menjadi faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Pada prosesnya faktor pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal terdiri dari umur, kelas atau tingkat, dan pengalaman. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari sumber informasi, yang dapat didapatkan melalui pendidikan formal, non formal, dan informal. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siswi kelas VII SMP 4 Kudus yang menjadi responden menunjukkan bahwa hanya mempunyai pengetahuan yang

cukup tentang menstruasi, sehingga mereka masih harus belajar lebih dalam lagi mengenai menstruasi.

2) Usia Menstruasi

Usia menjadi salah satu faktor dalam terjadinya menstruasi, hal ini dikarenakan sudah menjadi ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Usia untuk mencapai fase terjadinya menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain faktor suku, genetik, gizi, sosial, dan ekonomi. Adapun usia rata-rata untuk mencapai menarche adalah 13 tahun. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siswi kelas VII SMP 4 Kudus yang menjadi responden menunjukkan bahwa mereka masuk pada usia 12 atau 13 tahun, sehingga dengan demikian dapat menimbulkan rasa kecemasan karena pertama kali mengalami menstruasi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan dengan sebagai berikut:

1. Kasus I konseli AL

Pelaksanaan konseling REBT yang dilaksanakan dalam proses mengatasi kecemasan akibat menstruasi remaja awal dengan teknik diskusi yaitu melalui langkah-langkah yang dilakukan seperti: *assesment, antecedent event/activity, believe, consequence, disputing/ treatment, effect/ expectation* dan penutup. Setelah dilaksanakannya konseling melalui pendekatan REBT dengan teknik diskusi, AS sudah bisa mengatasi sendiri ketika mengalami kecemasan akibat menstruasi. Selain itu, berubahnya pikirannya yang berawal dari *irational belief* menjadi *rational belief*. Adapun faktor yang dapat menyebabkan kecemasan ketika menstruasi adalah kurangnya pengetahuan AS mengenai menstruasi, sudah memasuki usia menarche, kurangnya dukungan dan kasih sayang yang kurang Ibu dan kurangnya sumber informasi mengenai menstruasi.

2. Kasus II konseli AS

Berdasarkan dengan dilaksanakannya konseling REBT dalam proses mengatasi kecemasan akibat menstruasi remaja awal dengan teknik diskusi yaitu melalui langkah-langkah yang dilakukan seperti: *assesment, antecedent event/activity, believe, consequence, disputing/ treatment, effect/ expectation* dan penutup. Setelah dilaksanakannya proses konseling pendekatan REBT dengan teknik diskusi dapat diketahui bahwa AS menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat mengatasi sendiri ketika mengalami kecemasan akibat menstruasi. Selain itu, dapat berfikir rasional yang berawal irasional. Adapun faktor yang dapat menyebabkan kecemasan ketika menstruasi adalah kurangnya pengetahuan AS mengenai menstruasi, dan sudah memasuki usia *menarche*.

Berdasarkan dengan adanya kesimpulan tersebut, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Orang tua

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

2. Guru

Untuk guru selain mengajarkan ilmu pelajaran seharusnya juga memberikan pengetahuan umum pada siswi seperti diadakan seminar atau penyuluhan tentang kesehatan. Karena hal tersebut penting terhadap anak yang memasuki remaja untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi serta menambah wawasan para siswanya. Sekolah juga berperan penting untuk memberikan layanan pendidikan kesehatan di sekolah dan juga meningkatkan minat membaca pada para siswa untuk membaca buku kesehatan yang berhubungan dengan menstruasi.

3. Remaja

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. 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

- Abdurrouf, Moh., dkk., 2003, *Masa Transisi Remaja*, Jakarta: Triasco Publisher.
- Desmita, 2005, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Rosdakarya.
- Djuwitawi, Sri Dan M. As'ad Djalali, 2015, Percaya Diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi seleksi Perguruan Tinggi, *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4 (3), 297.
- Hadi, Santika Rentika, 2014, Penampilan Gerak Pada Wanita Dalam Siklus Endometrium Dan Menstruasi, *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3 (2), 86.
- Harahap, Nursapia, 2020, *Penelitian Kualitatif*, Sumatera Utara: Wal Ashri Publishing.
- Hikmawati, Fenti, 2016, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Hikmawati, Fenti, 2020, *Metodologi Penelitian*, Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Kusumastuti, Adi dan Ahmad Mustamil Khoiron, 2019, *Metode Penelitian Kualitatif*, Semarang : LPSP.

-
- Lestari, Sri, 2017, Analisis Proses Bimbingan Konseling, *Jurnal Ilmiah Guru "Cope"*, No. 2, November, 94.
- Pebrina, Mella, 2016, Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Remaja di SMA N 12 Padang Tahun 2015, *Jurnal Media Sainatika*, 7 (2), 35
- Putra, Andi Riswandi Buana, 2015, Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Peserta Didik di SMKN 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2014/2015, *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1 (2), 3.
- Siyoto, Sandu, 2015, *Dasar Metode Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing.