

# Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan *Menarche* Remaja

Hartika Utami Fitri\*<sup>1</sup>, Bela Janare Putra<sup>1</sup>, Cici Letari Anggraini<sup>1</sup>, Lena Marianti<sup>1</sup>, Eni Murdiati<sup>1</sup>, Muh. Ngali Zainal Makmum<sup>2</sup>  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia  
Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung, Indonesia

✉ [hartika.uf@radenfatah.ac.id](mailto:hartika.uf@radenfatah.ac.id)

Submitted:  
2022-05-10

Revised:  
2022-06-19

Accepted:  
2022-07-30

Copyright holder:

© Utami Fitri, H., Putra, B. J., Anggraini, C. L., & Marianti, L. (2022)

This article is under:



How to cite:

Utami Fitri, H., Putra, B. J., Anggraini, C. L., & Marianti, L. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan *Menarche* Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.304>

Published by:  
Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:  
2656-1050

**ABSTRACT:** *This study aims to determine the effectiveness of group counseling with video media in reducing menarche anxiety in adolescents in Tanjung Atap Village. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental type of research with Non-Equivalent Control Group Design, the research subjects were 14 people who were taken by purposive sampling technique, the instrument used was adopted from the menarche anxiety questionnaire by Nazariana. The data analysis technique used a paired sample test. t-test. The results of this study show that group counseling using video media is effective in reducing menarche anxiety,  $t = 21,174$  with  $M M = 128.67$ , while after treatment the anxiety level of adolescent menarche is in the low category with  $M = 88.00$ . Group counseling with media video effective to reduce menarche.*

**KEYWORDS:** *Group conseling, Media Video, Manarche Anxiety*

## PENDAHULUAN

Kematangan karir Salah satu tanda seks primer pada remaja putri adalah datangnya menstruasi pertama (*menarche*) yang disebabkan oleh perubahan hormonal pada remaja, sedangkan tanda seks sekunder meliputi perubahan bentuk tubuh menurut jenis kelamin, misalnya tumbuhnya rambut pada kemaluan, pembesaran payudara, pinggul dan lain sebagainya (Putri, 2020). *Menarche* (Yazia & Hamdayani, 2021) didefinisikan sebagai menstruasi pertama yang dialami perempuan, dimana terjadinya pendarahan dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. Pada penelitian Munda (dalam Retnaningsih, 2018) di Indonesia anak mengalami *menarche* dengan usia yang bervariasi antara usia 10-16 tahun dan rata-rata pada usia 12 tahun 5 bulan. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Fitriani, et al (2016) bahwa usia terjadinya *menarche* terjadi pada usia 11 tahun dan 12 tahun. Proverawati, (dalam Retnaningsih, 2018) *menarche* terjadi pada awal remaja atau usia 10-16 tahun di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Maka dapat disimpullkan bahwa usia terjadinya *menarche* pada remaja berada pada usia 10-16 tahun.

Hurlock (2003) memberi batasan usia masa remaja yakni menjadi pra remaja 11/12-13/14 tahun, awal masa remaja berlangsung dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Hurlock (2003) membedakan

antara remaja awal dan remaja akhir karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan mendekati masa remaja. Irmawati, (dalam Novita, 2022) remaja putri memberikan reaksi yang berbeda-beda pada saat terjadinya menstruasi pertama (*menarche*), seperti reaksi negatif, misalnya terjadinya keluhan psikologis (sakit kepala, mual-mual, muntah), kondisi psikologis yang tidak stabil (bingung, sedih, stress, cemas, mudah tersinggung, marah emosional). Kemungkinan reaksi-reaksi tersebut muncul karena kurangnya pengetahuan dan ketidaktahuan remaja putri akan perubahan-perubahan fisiologis yang muncul pada awal tahap remaja yang disebabkan akan belum matangnya fisik dan psikologis remaja, kurangnya peran orangtua sehingga memicu timbulnya cemas dan takut yang dialami remaja ketika terjadinya *menarche*.

Kecemasan (Tambunan, 2018) didefinisikan sebagai perasaan seseorang akan sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, yang menimbulkan ketakutan, ketidakpastian, kebingungan atau perasaan takut akan kesalahan. Dari sudut pandang keagamaan, kecemasan merupakan kondisi mental seseorang yang bertolak belakang dengan tujuan beragama, yakni adanya ketenangan jiwa sedangkan orang yang merasakan kecemasan tentu tidak mengalami ketenangan jiwa. Penelitian Rifrianti, (2016) menyatakan bahwa remaja putri yang menghadapi *menarche* mayoritas mengalami kecemasan yaitu sebanyak 79,9%, dan hanya 20,1% remaja yang tidak merasa cemas. Sudjana, menyatakan bahwa hampir seluruh remaja putri yang menghadapi *menarche* mengalami kecemasan yaitu sebesar 96,5%, dan hanya 3,4% remaja yang tidak merasa cemas. Solihah, menyatakan bahwa remaja putri saat mengalami menstruasi dalam siklus kurang dari 3 kali, menunjukkan bahwa 100% remaja putri mengalami kecemasan.

Desi & Ferika, (dalam Retnaningsih, 2018) menerangkan bahwa ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan terjadi kecemasan *menarche* pada remaja, yakni pengetahuan, usia *menarche*, dukungan ibu, sumber informasi dan ketidaksiapan. Proverawati & Misaroh, (dalam Sinaga, 2019) pemberian pengetahuan pada remaja putri bisa dengan dengan cara pemberian informasi kesehatan tentang produksi remaja (KRR), khususnya tentang menstruasi. Jannah (2014) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok paling baik digunakan untuk menyikapi persoalan pada masa remaja (siswa), karena sebagian besar remaja lebih suka berkelompok, karena dengan kelompok mereka bisa mendapatkan rasa aman dan nyaman. Perasaan yang diterima dalam kelompok menyenangkan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri, mereka memiliki identitas yang khas, dan terkadang dapat meningkatkan citra diri mereka juga.

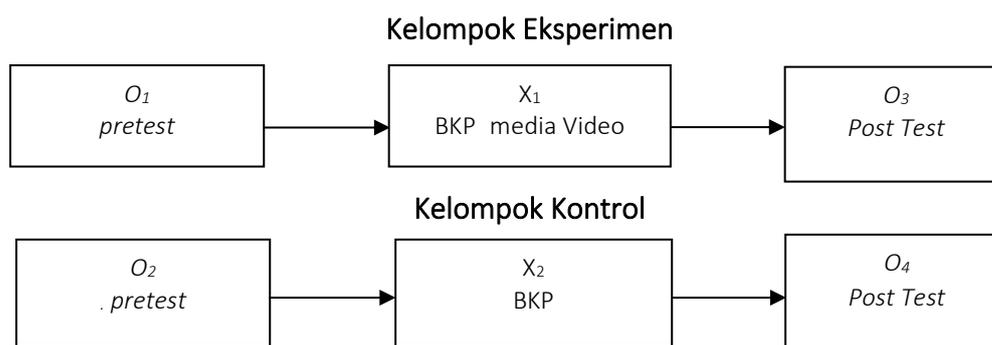
Dalam perkembangannya, media dalam layanan bimbingan dan konseling bukan hanya sekedar digunakan menjadi perantara atau pengantar ketika guru BK (konselor/pemimpin kelompok) dalam melaksanakan program BK. Namun juga sebagai alat bantu yang dapat digunakan dalam melaksanakan program BK. Media BK dapat berperan sebagai alat bantu dalam bimbingan kelompok maupun bimbingan individu. Media BK dalam penggunaannya harus relevan dengan tujuan dan isi dari layanan, karena media BK harus melihat terlebih dahulu tujuan dan nilai yang optimal dalam layanan yang akan diberikan kepada siswa atau konseli (Fitri 2019; Surur, 2021). Salah satunya media yang digunakan dalam bimbingan kelompok adalah media video pembelajaran. Menurut Mantasiah, bahwa media video menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan suatu pembelajaran. Sebab dari penggunaan media video ini akan membantu penyampaian materi yang lebih jelas, karena dalam proses belajar mengajar media bertugas untuk memperjelas suatu pesan yang akan disampaikan (Hardianti, 2017). Media pembelajaran video (Johari et al, 2014) didefinisikan sebagai suatu alat yang digunakan sebagai penyampaian materi pembelajaran melalui penayangan gambar bergerak yang

dibuat sedemikian rupa supaya menggambarkan karakter aslinya. Seperti yang kita ketahui bahwa media video termasuk dalam kategori jenis video audio visual aids (AVA) atau media yang dapat dilihat dan didengar sekaligus. Oleh karena itu, menurut Fechera bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan dan bisa membuat remaja termotivasi untuk belajar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian eksperimen, didalam penelitian eksperimen peneliti akan menguji sebuah perlakuan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen Creswell (2015). Sehingga dalam penelitian ini akan diketahui pengaruh variabel independen yakni perlakuan bimbingan kelompok dengan media video terhadap variabel dependen yaitu sikap kecemasan remaja. Peneliti juga berperan untuk memberikan edukasi mengenai *menarche* dengan bantuan media pembelajaran video dalam kegiatan bimbingan kelompok. Adapun jenis penelitian eksperimen yang dipakai dalam penelitian ini yakni eksperimen *Non-equivalent Control Group Design*, salah satu desain dari *quasi experimental* yang terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dapat dilihat pada gambar 1. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja putri yang berusia 11-13 tahun dengan jumlah 55 orang remaja putri di desa Tanjung Atap, sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 orang yang di ambil dengan teknik purposive sampling yaitu remaja putri dengan rentang usia 11-13 tahun dan belum mengalami menstruasi, dapat dilihat pada tabel 1.

Instrumen yang digunakan menggunakan instrumen kecemasan *menarche*. Dari hasil perhitungan uji validitas dari 34 item pernyataan dinyatakan valid dengan pehitungan menggunakan rumus korelasi *person product moment* dengan  $N=24$  pada signifikansi  $5\%=0,404$ . Peneliti juga melakukan uji validitas untuk instrumen kecemasan *menarche* karena walaupun menggunakan instrumen yang sama tetapi keadaan dan kondisi peneliti dengan penelitian Nazariana (2017) berbeda satu sama lain. Oleh karena itu, dilakukan uji validitas pada instrumen pretest dengan menggunakan teknik korelasi *person product moment* berbantu *software* SPSS 26. Instrumen ini diujikan pada 24 remaja putri yang telah memenuhi kriteria yang ada. Instrument yang digunakan dilakukan uji reabilitas, Reliabilitas merupakan suatu hasil pengukuran yang memiliki indikator keandalan atau kepercayaan dengan jawaban yang konsisten sama. Dalam suatu penelitian, pengukuran yang konsisten dari waktu ke waktu sehingga dapat dikatakan suatu pengukuran yang handal dan dapat dipercaya Morisan (2015). Dari perhitungan perhitungan dengan menggunakan program statistik SPSS. 25 diperoleh nilai alpha cronbath  $\alpha > 0,9$ . Teknik analisis data yang digunakan paired sample T Test (t-test) dengan bantuan SPSS 26.



**Gambar 1. Alur Desain Penelitian Eksperimen (*Non-Equivalent Control Group Design*)**

**Tabel 1. Hasil Sebaran Instrumen**

No	Indikator	Item Soal	R Hitung	R Tabel	Ket
1	Mengetahui perasaan sebagai respon diri	1, 2, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22	0,487-0,565	0,404	Valid
2	Mampu berpikir jernih terhadap tuntutan lingkungan	3, 4, 9, 10, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	0,566 -0,677	0,404	Valid
3	Mengetahui respon yang diberikan tubuh	31, 32, 33, 34	0, 678- 0,809	0,404	Valid

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan data tentang penggunaan konseling kelompok berbantuan *mind mapping* pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kreatifitas peserta didik di SMA Negeri 13 Palembang digunakan angket yang disebarakan secara merata kepada 195 siswa di SMA Negeri 13 Palembang sebagai sampel penelitian sebanyak 20 item pertanyaan. Tiap item pertanyaan yang diajukan kepada sampel penelitian meliputi 5 alternatif jawaban, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan selalu. Jawaban tidak pernah diberi skor 1, jawaban jarang diberi skor 2, jawaban kadang-kadang diberi skor 3, jawaban sering diberi skor 4 dan jawaban selalu diberi skor 5, kemudian keseluruhan skor dijumlahkan. Selanjutnya langkah yang di lakukan adalah menyajikan keseluruhan skor hasil angket yang diperoleh dari sampel penelitian, kemudian mencari nilai rata-rata atau Mean (M) skor kelompok, dan rata-rata penyimpangan skor kelompok atau standar deviasi (SD). Setelah diketahui Mean dan Standar Deviasi Kelompok, maka langkah selanjutnya adalah menentukan kategori penggunaan teknik *mind mapping* pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kreatifitas peserta didik di SMA Negeri 13 Palembang dengan menggunakan rumus  $T - S - R$ . Dengan T simbol dari kategori tinggi atau baiknya penggunaan konseling kelompok berbantuan *mind mapping* pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kreatifitas peserta didik di SMA Negeri 13 Palembang, S berarti sedang-sedang saja, dan R berarti rendah. Adapun untuk klasifikasi tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 4x pelaksanaan bimbingan kelompok dengan media video. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok media video dalam mengurangi kecemasan *menarcho* pada remaja, dalam penelitian ini diberikan perlakuan kepada dua kelompok yang berbeda, sehingga diperoleh Mean (rata-rata) hasil perhitungan dari pretest masing-masing dari kelompok eksperimen sebelum diberikannya perlakuan maka diperoleh, mean dari kelompok eksperimen Mean (SD)= 128,67 (6,56) dan setelah diberikan perlakuan maka diperoleh, mean dari kelompok eksperimen Mean (SD)=88,00 (5,25).

**Tabel 2. Hasil Analisis Paired Sample T-Test**

	Mean Std. Deviation	t	df	Sig (2-tailed)
Pretest	128,67 (6,56)	21.174	11	0.000
Posttest	88,00 (5,25)			

Berdasarkan hasil analisis penelitian diperoleh hasil uji Paired Sampel T-Test dari kelompok eksperimen  $t = 21.174$  yaitu memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pelaksanaan pretest dan hasil posttest, maka terdapat pengaruh yang bermakna terhadap bimbingan kelompok dengan media video untuk mengatasi kecemasan *menarche* remaja putri. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan media video dinilai efektif dalam mengurangi kecemasan *menarche* pada remaja dikarenakan melalui bimbingan kelompok lebih mudah untuk dipahami oleh remaja dengan memanfaatkan dinmika teman sebaya yang ada. Bimbingan kelompok menurut Abu Bakar, bertujuan untuk mengemukakan pendapat dalam berkomunikasi. Membahas topik permasalahan yang dapat mengembangkan atau meningkatkan kemampuan pada individu Prayitno (2004) Sehingga bimbingan kelompok dapat dikatakan sebagai media untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan pada individu yang bisa diterapkan pada lingkungan sekitar.

Menurut (Agustiningsih, 2009) video merupakan suatu perantara yang sangat efektif dalam membantu proses pembelajaran, baik pembelajaran masal, kelompok maupun individu Selain itu, video juga berupa informasi non cetak dengan penyampaian informasi ke hadapan individu secara langsung dalam bentuk gambar bergerak dan suara yang menyertainya. Dengan video ini juga, diketahui dapat meningkatkan daya serap dan daya ingat individu terhadap materi pembelajaran karena dalam pemberian informasinya melalui dua indra sekaligus yakni indra pendengar dan indra penglihatan. Penelitian Wahyuni (2019), bahwa dalam pelaksanaan media audio visul dapat memperbaiki proses pembelajaran sebesar 16,275% karena audio visual memang baik untuk menyampaikan informasi dan mempengaruhi sikap dan emosi. Sari (2019) berpendapat tingkat pengetahuan dan pemahaman tentang *menarche* akan mempengaruhi kesadaran. *Menarche* adalah proses alamiah yang dialami setiap wanita. Sehingga menimbulkan rasa tertarik untuk memperhatikan kesehatan dan merawat tubuhnya. Dengan begitu remaja putri relatif tidak mudah mengalami permasalahan kesehatan dan tidak mudah mengalami kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang di timbulkan pada remaja yang akan mengalami *manarche*.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap. Bimbingan kelompok dengan media video atau Bimbingan kelompok tanpa media video sama-sama efektif untuk mengatasi kecemasan *menarche* remaja, namun hasil menunjukkan bahwa tingkat keefektifan bimbingan kelompok dengan media video lebih tinggi dibandingkan bimbingan kelompok saja dalam mengatasi kecemasan *menarche* remaja. Media video memberikan efek yang tinggi mengingat video merupakan audiovisual yang menampilkan suara dan gambar sehingga memberikan pengaruh yang lebih signifikan dalam mereduksi kecemasan *menarche*.

## ACKNOWLEDGMENT

Tim Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Islam Raden Fatah Palembang dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, A. (2015). Video sebagai alternatif media pembelajaran dalam rangka mendukung keberhasilan penerapan kurikulum 2013 di sekolah dasar. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 50-58. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v4i1.72>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. [Google Scholar](#)
- Fitriani, H., & Rohman, R. Y. (2016). Pengaruh konseling terhadap kecemasan remaja putri yang mengalami menarche. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2). <https://doi.org/10.31311/.v4i2.859>
- Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Berbantuan Media Video Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Nilai-Nilai Persahabatan: Eksperimental Design. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Masyarakat*, 3(2), 76-84. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v3i2.12619>
- Hardianti, H., & Asri, W. K. (2017). Keefektifan Penggunaan Media Video Dalam Keterampilan Menulis Karangan Sederhana Bahasa Jerman Siswa Kelas Xii Ipa Sma Negeri 11 Makassar. *Eralingua: Jurnal Pendidikan Bahasa Asing dan Sastra*, 1(2). [Google Scholar](#)
- Hurlock, E. B., & Psikologi, P (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. [Google Scholar](#)
- Jannah, R. (2014). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Home Room Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Kelas Vii di Sekolah Menengah Pertama Baitussalam Ketintang Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya). [Google Scholar](#)
- Johari, A. (2014). *Penerapan media video dan animasi pada materi memvakum dan mengisi refrigeran terhadap hasil belajar siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia). [Google Scholar](#)
- Morrisan, M. A. (2015). *Periklanan komunikasi pemasaran terpadu*. Kencana. [Google Scholar](#)
- Nazariana, S., Dewi, Aisyah, S., S. (2017) Hubungan Antara Pengetahuan Mengenai Menstruasi Dengan Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menstruasi Pertama (*Menarche*). Universitas Medan Area. [Google](#)
- Novita, dkk. (2020). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Sekolah Dasar Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan. *Journal of TSCS1Kep*. 5 (2). Semarang: Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. 1-14.
- Putri, R. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Atambua. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.32938/jsk.v2i02.628>
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*, 3. [Google Scholar](#)
- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 57-64. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i1.260>
- Rifrianti, D. (2013). Tingkat Kecemasan Siswi Kelas VII Dalam Menghadapi Menarche Di SMP Warga Surakarta. *Digilib. stikeskusumahusada. ac. id/download. php*. [Google Scholar](#)
- Sari, R. J. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Sikap Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp Swasta Hangtuah Stabat Tahun 2018. *Excellent Midwifery Journal*, 2(1), 92-98. <https://doi.org/10.55541/emj.v2i1.80>
- Sinaga, E. S., & Lubis, A. (2021). faktor yang berhubungan dengan siswi kelas VII dalam menghadapi menarche. *Jurnal Gentle Birth*, 4(1), 17-29. <http://dx.doi.org/10.56695/jgb.v4i1.56>
- Surur, N., Makhmudah, U., Dewantoro, A., Hartanto, A. P., Wulandari, A., & Fatmawati, D. (2021). Kurikulum Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan dalam Upaya Menghadapi Tantangan Era Revolusi Industri 4.0. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(1), 28-33. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.50>

- Tambunan, S. (2018). Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 14(1), 75-89. <https://doi.org/10.24239/al-mishbah.Vol14.Iss1.111>
- Wahyuni, E. E., Majid, Y. A., & Dekawaty, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 88 Palembang Tahun 2019. *Healthcare Nursing Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.35568/healthcare.v2i1.517>
- Yazia, V., & Hamdayani, D. (2021). Factors Related Readiness Elementary Child Facing First Menstruation. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 409-422. [Google Scholar](#)