

**HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN TINGKAT
KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*
DI ASRAMA PONDOK PESANTREN USHULUDDIN
SINGKAWANG**

NURUL WAFDA MARPUNIR RAHMAH

I1031191044

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2023

SKRIPSI

**Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam
Menghadapi Menarche Di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin
Singkawang**

Oleh :

Nurul Wafda Marpunir Rahmah

NIM. 11031191044

**Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Tanjungpura**

Tanggal : 13 Juni 2023

Disetujui,

Pembimbing I


Triyana Harlia Putri, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198904282018032001

Pembimbing II


Fitri Fujiana, M. Kep., Sp. Kep. Mat
NIP. 198805172018032001

Penguji I


Ervina Lili Neri, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 199004272022032010

Penguji II


Ns. Faisal Kholid Fahdi, M. Kep
NIDN. 001002834

Mengetahui,
Pdt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura

dr. Svarifah Nurul Yanti R.S.A., M.Biomed.
NIP. 198602112012122003

**Lulus Tanggal
No. SK Dekan FK
Tanggal**

**: 13 Juni 2023
: 512/UN22.9/TD.06/2023
: 18 Januari 2023**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124
Telepon (0561) 765342, 8121434, 8121432, 8121443, dan Sentral 8102617, 583865
Faximili (0561) 765342, 583865, 8102617, 8121443, 8121434, 8121432 Kotak Pos 1049
e-mail : kedokteran@untan.ac.id website: kedokteran.untan.ac.id

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

**LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)
SEMINAR HASIL PENELITIAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Nurul Wafda Marpunir Rahmah
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : I1031191044
Tanggal Sidang Skripsi : Selasa/13 Juni 2023
Judul Skripsi : Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Remaja
Dalam Menghadapi *Menarche* di Asrama Pondok Pesantren
Ushuluddin Singkawang

Telah direvisi, disetujui oleh tim penguji/tim pembimbing dan diperkenankan untuk
Diperbanyak/Dicetak

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	<u>Ns. Ervina Lili Neri., M. Kep</u> NIP. 199004272022032010	
2.	<u>Ns. Faisal Kholid Fahdi., M. Kep</u> NIP. 001002834	

Pontianak, 16 Juni 2023
Mengetahui,

Pembimbing I

Trivana Harlia Putri, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198904282018032001

Pembimbing II

Fitri Fujiana, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198805172018032001

Digitally signed by Fitri Fujiana
16-06-2023
15:18 WIB

Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi *Menarche* di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang

Skripsi, Juni 2023

Nurul Wafda Marpunir Rahmah

XIX + 103 Halaman + 6 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja perempuan akan mengalami pubertas yang ditandai dengan *menarche*. Hal yang sering terjadi pada peristiwa *menarche* adalah ketakutan dan kecemasan. Dalam menghadapi kondisi tersebut diperlukan coping yang tepat untuk meminimalisir kecemasan yang terjadi terutama di lingkungan pondok pesantren. Beratnya dampak kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang dikarenakan para santriwati yang mengalami *menarche* pertama kali di asrama tidak didampingi oleh keluarga maupun orang tua. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi bagaimana hubungan strategi coping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di lingkungan asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang. **Metode:** Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan instrument pengumpulan data kuesioner kecemasan *HARS* dan strategi coping *Brief Cope*. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *nonprobability* dengan metode *consecutive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 70 orang remaja dengan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan analisis statistik *Kendall's Tau*. **Hasil:** Rata-rata responden berusia 13 tahun dengan rata-rata lama waktu setelah *menarche* yaitu 5 bulan. Tingkat kecemasan dimulai dari tidak ada kecemasan sampai kecemasan sangat berat dengan mayoritas mengalami kecemasan ringan dan penggunaan strategi coping mayoritas menggunakan strategi coping *EFC* atau (*Emotion Focus Coping*) dan didapatkan nilai signifikansi antara strategi coping dengan tingkat kecemasan dengan $p\text{-value} = 0,121$ dan nilai $r = 0,130$. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang.

Kata Kunci: Koping, Kecemasan, *Menarche*

Referensi: 58 (2013-2022)

Correlation between Coping Strategies and Adolescent Anxiety Levels in Facing Menarche at Ushuluddin Singkawang Islamic Boarding School Dormitory

Thesis, June 2023

Nurul Wafda Marpunir Rahmah

XIX + 103 Pages + 6 Tables + 14 Attachments

ABSTRACT

Background: Adolescent girls will experience puberty which is marked by menarche. The things that often occur at menarche are fear and anxiety. Proper coping is needed to minimize the anxiety that occurs in dealing with these conditions, especially in the Islamic boarding school environment. The severity of the impact of adolescent anxiety in facing menarche in the Ushuluddin Singkawang Islamic boarding school dormitory is because the female students who experience menarche for the first time in the dormitory are not accompanied by their families or parents. **Objective:** To identify the relationship between coping strategies and adolescent anxiety levels in facing menarche in the Ushuluddin Singkawang Islamic boarding school dormitory environment. **Methods:** Quantitative study using a cross-sectional approach with data collection instruments HARS anxiety questionnaire and Brief Cope coping strategies. The sampling technique used was the nonprobability technique with the consecutive sampling method and a sample of 70 adolescents was obtained using the Kolmogorov Smirnov normality test and Kendall's Tau statistical analysis. **Results:** The average age of respondents is 13 years with an average length of time after menarche, which is 5 months. Anxiety levels range from no anxiety to very severe anxiety with the majority experiencing mild anxiety and the majority using coping strategies using EFC coping strategies or (Emotion Focus Coping) and obtaining a significant value between coping strategies and anxiety levels with $p\text{-value} = 0.121$ and $r\text{ value } 0.130$. **Conclusion:** There is no significant correlation between coping strategies and the level of adolescent anxiety facing menarche at the Ushuluddin Singkawang Islamic boarding school dormitory.

Keywords: Coping, Anxiety, Menarche

Reference: 58 (2013-2022)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Nurul Wafda M.

NIM: I1031191044

Program studi: Keperawatan

Fakultas: Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul: “Hubungan Strategi Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche* di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang”, adalah murni hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang diacu dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, Juni 2023

Yang Menyatakan

Nurul Wafda M.

I1031191044

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala Yang Maha Pengasih dan Penyayang yang telah memberikan kasih sayang, rezeki, dan kesehatan serta atas berkah, ridho, hidayah, petunjuk dan karunia-Nya sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi *Menarche* di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang”**.

Skripsi ini merupakan tugas akhir sebagai syarat lulus jenjang Pendidikan Sarjana di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Saya menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan Skripsi ini baik dari bentuk, isi, maupun teknik penyajiannya, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang saya miliki. Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan Skripsi ini. Semoga Allah Subhanahuwata'ala berkenan membalas segala kebaikan dan pengorbanan semua pihak yang telah membantu saya dalam penyusunan Skripsi ini.

Pontianak, Juni 2023

Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan sesuai rencana tanpa bantuan dan doa orang tua saya, terima kasih saya ucapkan kepada orang tua saya yaitu Bapak Pujo dan Ibu Sumarni atas doa, dukungan moril dan material serta cinta dan kasihnya. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Garuda Wiko S.H., M.Si. selaku Rektor Universitas Tanjungpura
2. dr. Syf. Nurul Yanti Rizki SA. M. Biomed selaku Plt. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
3. Ibu Titan Ligita, S.Kp., MN., Ph.D. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
4. Ns. Ikbal Fradianto, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
5. Ns. M. Ali Maulana, S. Kep., M. Kep selaku dosen akademik yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
6. Ns. Triyana Harlia Putri, S. Kep., M. Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

7. Ns. Fitri Fujiana, S. Kep., M. Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan, motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
8. Ns. Ervina Lili Neri., M. Kep selaku dosen penguji I saya yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
9. Ns. Faisal Kholid Fahdi., S. Kep., M. Kep selaku dosen penguji II saya yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
10. Muhamad Wafdi Cahyo Utomo selaku adik laki-laki saya satu-satunya yang selalu membuat kesal tapi tetap saya sayangi.
11. Teman dekat saya yaitu Cici Cantika, Ridha Sri Rezeki dan Alvina Tantriati yang selalu membantu selama penyelesaian tugas akhir ini, baik dalam hal memberi masukan, mencetak tugas akhir ini maupun dalam hal mengerjakannya bersama kafe. Terima kasih juga kepada kalian yang selalu bisa membuat saya tertawa dengan lelucon aneh kalian.
12. Teman dekat saya di luar prodi keperawatan yaitu Reza Cendi, M. Rifqy Mubaarak, M. Rizky Fitriyandi, Ridho Hernanda, Arie Syafika, Rizka Sri Wahyuni, Humaira Aqilla, Dwi Achmad Januarto, Putri Selvi, Ceria Permatasari dan teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah bersedia menjadi

tempat saya bertanya dan meminta bantuan, tempat saya bersandar dan bercerita tentang keluh kesah saya dan teman-teman yang selalu bisa membuat saya tertawa.

13. Terima kasih untuk bias-bias saya dari Treasure terutama Haruto, Yoshi, Jaehyuk, dan dedek junghwan. Bias saya dari Stray Kids terutama I.N, Seungmin dan Felix. Bias saya dari NCT terutama Lee Jeno. Terima kasih sudah menjadi penyemangat saya dengan konten dan karya-karya kalian, semoga suatu hari saya bisa bertemu dengan kalian.
14. Teman-teman Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2019 (*Exofagus*) Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
15. Teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN REVISI.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Aspek Teoritis.....	8
1.4.2 Aspek Praktis	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	9
2.1 Konsep Remaja.....	9
2.1.1 Definisi	9
2.1.2 Kategori Remaja	9
2.1.3 Karakteristik Remaja.....	10

2.1.4 Perkembangan Remaja	12
2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja	14
2.2 Konsep <i>Menarche</i>	15
2.2.1 Definisi	15
2.2.2 Etiologi	15
2.2.3 Rentang Usia Terjadi <i>Menarche</i>	15
2.2.4 Siklus Menstruasi.....	16
2.3 Konsep Kecemasan	18
2.3.1 Definisi	18
2.3.2 Jenis Kecemasan	19
2.3.3 Etiologi	21
2.3.4 Manifestasi Klinis	22
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	22
2.3.6 Faktor Risiko	23
2.3.7 Patofisiologi.....	24
2.3.8 Dampak Kecemasan.....	24
2.3.9 Penatalaksanaan	25
2.4 Konsep Koping	26
2.4.1 Definisi	26
2.4.2 Jenis Koping	26
2.4.3 Strategi Koping	27
2.4.4 Bentuk Strategi Koping	27
2.5 Konsep Pondok Pesantren.....	29
2.5.1 Definisi	29
2.5.2 Gambaran Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang	30
2.6 Kerangka Teoritis.....	32
2.7 Hipotesis	33

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Populasi, Sampel, dan Setting Penelitian	34
3.2.1 Populasi	34
3.2.2 Sampel.....	35
3.2.3 Setting Penelitian	38

3.3 Kerangka Konsep	38
3.4 Variabel Penelitian	38
3.4.1 Variabel Independen (Bebas)	38
3.4.2 Variabel Dependen (Terikat)	39
3.5 Definisi Operasional	39
3.6 Instrumen Penelitian	41
3.6.1 Kuesioner A (Tingkat Kecemasan)	42
3.6.2 Kuesioner B (Strategi Koping)	42
3.7 Uji Validitas dan Reabilitas	43
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	44
3.9 Tahap Pengolahan Data	45
3.10 Analisa Data	47
3.10.1 Analisa Univariat	47
3.10.2 Analisa Bivariat	48
3.11 Pertimbangan Etik Penelitian	48
 BAB IV HASIL PENELITIAN	 50
4.1 Hasil Analisis Univariat	50
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Lama Waktu Setelah <i>Menarche</i>	50
4.1.2 Tingkat Kecemasan Pada Santriwati Yang Tinggal di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang.	51
4.1.3 Strategi Koping Yang Digunakan Oleh Santriwati Yang Tinggal di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang. 51	
4.2 Hasil Analisis Bivariat	52
4.2.1 Hubungan Strategi Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi <i>Menarche</i> di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang.	52
 BAB V PEMBAHASAN	 53
5.1 Gambaran Karakteristik Responden Santriwati di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang	53
5.2 Gambaran Kecemasan Santriwati di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang	54

5.3	Gambaran Strategi Koping Pada Santriwati di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang	56
5.4	Hubungan Antara Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Pada Santriwati di Asrama Pondok Pesantren Ushuluddin Singkawang ...	58
5.5	Keterbatasan Penelitian	60
5.6	Implikasi Keperawatan	60
BAB VI	PENUTUP	61
6.1	Kesimpulan.....	61
6.2	Saran	62
6.2.1	Bagi Institusi Pendidikan	62
6.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	62
6.2.3	Bagi Tempat Penelitian	62
DAFTAR PUSTAKA.....		64
LAMPIRAN		70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel definisi operasional.....	40
Tabel 3.2 Tabel <i>coding</i>	46
Tabel 4.1 Tabel karakteristik responden dari usia dan lama waktu <i>menarche</i>	50
Tabel 4.2 Tabel karekteristik responden apabila dari tingkat kecemasan.....	51
Tabel 4.3 Tabel karakteristik responden dari cara penggunaan strategi koping....	51
Tabel 4.4 Tabel hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rumus Besar sampel.....	35
Gambar 3.2 Rumus analisis data univariat.....	47

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	32
-------------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

ACC	: <i>Anterior Cingulate Cortex</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
DNA	: <i>Deoxyribonucleic acid</i>
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
EFC	: <i>Emotion Focus Coping</i>
FSH	: <i>Follicle stimulating Hormone</i>
GAD	: <i>General Anxiety Disorder</i>
GH	: <i>Growth Spurth</i>
Ha	: Hipotesa Alternatif
HARS	: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>
Ho	: Hipotesa Nol
ICSH	: <i>Interstitial-Cell Stimulating Hormone</i>
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
KH	: Kiai Haji
LH	: <i>Lutenizing Hormone</i>
PFC	: <i>Problem Focus Coping</i>
RTA	: <i>Reality Testing Ablility</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	70
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	71
Lampiran 3 Kuesioner.....	75
Lampiran 4 Surat Lolos Kaji Etik.....	82
Lampiran 5 Surat Bebas Perpustakaan Fakultas Kedokteran.....	83
Lampiran 6 Surat Bebas Laboratorium Fakultas Kedokteran.....	84
Lampiran 7 Surat Bebas Perpustakaan Universitas Tanjungpura.....	85
Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan.....	86
Lampiran 9 Surat Izin Pengambilan Data Penelitian.....	87
Lampiran 10 Dokumentasi.....	88
Lampiran 11 Hasil Uji Statistik Menggunakan Sistem Komputer.....	89
Lampiran 12 Tabulasi Data Strategi Koping.....	90
Lampiran 13 Tabulasi Data Tingkat Kecemasan.....	94
Lampiran 14 Perhitungan Analisa Univariat.....	97
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa dimana pubertas terjadi, saat remaja, pubertas yang dimaksud yaitu terjadi perubahan pada tubuh (*growth spurt*) yang berupa timbulnya ciri-ciri seks sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologi juga terjadinya perubahan fisik yang cukup terlihat ketika remaja memasuki usia antara 9-15 tahun (Fitriwati, 2021). Berkembangnya tanda seks sekunder juga menyebabkan produksi hormon, perubahan penampilan dan perubahan bentuk tubuh (Kusumawati, 2018).

Setiap remaja perempuan akan mengalami pubertas yaitu *menarche*, *menarche* merupakan perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan atau deskuamasi endometrium. (Purba et al., 2018). *Menarche* adalah haid pertama yang terjadi akibat proses sistem hormonal yang kompleks, setelah panca indra menerima rangsangan yang diteruskan ke pusat dan diolah oleh hipotalamus, dilanjutkan dengan hipofise melalui sistem portal dikeluarkan hormon gonadotropin perangsang folikel dan luteinizing hormon untuk merangsang indung telur, *menarche* selanjutnya akan diikuti oleh menstruasi yang siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Susanti, 2017).

Usia *menarche* setiap perempuan berbeda-beda, seperti di Ontario, Kanada dilaporkan usia rata-rata *menarche* adalah 13,6 tahun dan di Norwegia yaitu 13,1 tahun, sementara di Indonesia didapatkan usia rata-rata *menarche* adalah 13 tahun dan usia *menarche* secara signifikan lebih muda di daerah perkotaan dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi dibandingkan dengan di perdesaan, status sosial ekonomi yang lebih tinggi meningkatkan status gizi dan mengakibatkan *menarche* lebih dini (Sudikno & Sandjaja, 2019). Oleh karena itu rata-rata usia *menarche* pada remaja yaitu pada sekitar usia 12-16 tahun (Riskesdas, 2018).

Kejadian *menarche* memiliki dampak jika hal tersebut belum dipahami oleh remaja, kejadian *menarche* akan berdampak pada kognitif dan respon psikologis seperti perasaan malu, traumatik, dan menjijikan (PH et al., 2019). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa hal yang sering terjadi pada peristiwa *menarche* adalah rasa terkejut bahkan trauma dan mudah tersinggung, akan tetapi hal yang paling mencolok adalah ketakutan dan kecemasan (Abadi, 2015).

Kecemasan atau ansietas adalah gangguan alam perasaan afektif yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*), kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu akan tetapi masih dalam batas normal (Purba et al., 2018). Kecemasan adalah salah satu gangguan mental paling umum dengan tingkat prevalensi 5,1% selama seumur hidup dan 3,1% selama 1 tahun, kecemasan sering

dialami oleh anak dan remaja (Suyamti & Hastuti, 2018). Bentuk kecemasan yang terjadi saat *menarche* yaitu gelisah, selain itu mereka sering mengalami rasa malu dan perasaan kotor, mereka akan mengalami kondisi psikologis seperti cemas, stres, takut, depresi karena perubahan fisik yang terjadi saat *menarche* seperti muncul rambut kemaluan, tumbuhnya bulu ketiak dan tumbuhnya payudara (PH et al., 2019).

Sebuah analisis tahun 2017 menemukan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi, tetapi signifikan yang ditemukan antara waktu pubertas dini dan gangguan kesehatan mental, yang berarti baik laki-laki dan perempuan mengalami kecemasan saat pubertas (Richburg, 2021). Sebagian besar anak perempuan bereaksi negatif terhadap *menarche* seperti merasa takut dan cemas, sebagian lagi menganggap bahwa *menarche* adalah suatu hal yang memalukan dan sebagian kecil yang lain menangis saat *menarche* (Fajriannor.TM, 2018). Menurut penelitian lain, remaja perempuan yang mengalami *menarche* memiliki kecemasan ringan, kecemasan sedang karena memiliki gangguan tidur, mengalami kecemasan berat karena memiliki ketegangan, dan mengalami kecemasan berat sekali karena mengalami ansietas seperti cemas, firasat buruk, takut akan fikiran sendiri dan mudah tersinggung (Putri et al., 2021).

Kecemasan menghadapi *menarche* dapat terjadi pada seluruh remaja termasuk remaja putri di Sekolah Dasar, diperoleh informasi bahwa siswa yang sudah mengalami *menarche*, umumnya merasa cemas saat mengalami *menarche* karena ketidaktahuan mereka akan peristiwa

tersebut (Nora, 2020). Sementara itu, menurut penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama, didapatkan hasil bahwa di kelas VII sebagian kecil siswi memiliki sikap mendukung dalam menghadapi *menarche* sedangkan sebagian besar siswi lainnya memiliki sikap tidak mendukung dalam menghadapi *menarche* yang ditunjukkan dengan perasaan gelisah, takut, kurang percaya diri, serta bingung dengan apa yang akan terjadi (Masan & Eka, 2018).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan saat *menarche* diantaranya yaitu usia, pengetahuan juga peranan dan dukungan orang terdekat terutama keluarga dan orang tua, semakin muda usia anak maka akan semakin menganggap hal *menarche* sebagai beban dan akan merasa takut, akan tetapi berbeda dengan mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche* dikarenakan mereka akan merasa senang dan bangga karena mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Putri et al., 2021). Oleh karena itu untuk mengatasi kecemasan yang terjadi maka diperlukanlah koping.

Koping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran baik positif maupun negatif yang dapat mengurangi kondisi yang menyulitkan seorang individu agar tidak menimbulkan stress (Maryam, 2017). Jenis strategi koping terbagi dua menurut teori Richard Lazarus yaitu *problem focused coping* dan *emotion focus coping*. *Problem focus coping* adalah koping yang berorientasi pada suatu permasalahan. Koping ini digunakan individu dengan berfokus pada masalah dan berusaha menyelesaikannya. Jenis

koping kedua yaitu *Emotion focused coping* adalah koping yang berorientasi pada emosi, dengan kata lain *emotion focused coping* yaitu koping memberi respon pada situasi stress dengan cara emosional atau perasaan (Andriyani, 2019).

Setiap orang mempunyai mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi stres. Mekanisme koping merupakan proses yang dilalui oleh individu untuk menyelesaikan situasi stres, ada beberapa faktor yang mempengaruhi mekanisme koping yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan dan dukungan sosial dan dukungan materi (Khamida, 2019). Pondok pesantren dengan peraturannya yang ketat, kegiatan yang padat, dan keterbatasan penggunaan barang elektronik dan internet membuat santri merasakan stress, akan tetapi dapat dihadapi dengan bersosialisasi kepada teman di pondok pesantren, melapor ke bagian keamanan atau pembina asrama jika ada permasalahan, dan mengikuti ekstrakurikuler seperti *drum band*, voli, pencak silat, dan futsal (Said, 2015).

Pondok pesantren adalah lembaga keagamaan yang bertujuan menyebarkan agama Islam melalui pendidikan dan pengajaran, pondok pesantren memiliki peran penting dalam upaya mengikuti perkembangan zaman. (Siregar, 2022). Pesantren merupakan lembaga pendidikan non formal yang mengiringi dakwah Islamiyah di Indonesia, pesantren bisa dipandang sebagai lembaga ritual, pembinaan moral, dakwah, dan dikenal sebagai lembaga pendidikan Islam yang didalamnya santri adalah

penghuni pondok pesantren yang dititipkan oleh walinya kepada Kiai atau pengurus pondok pesantren dan harus mengikuti aturan dan konsekuensi pondok pesantren, kehidupan santri selama di pondok pesantren dipercayakan dan menjadi tanggung jawab pimpinan pondok pesantren maupun pengurus pesantren (Suryana, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti kepada 10 orang santriwati yang berada di pondok pesantren Ushuluddin Singkawang, didapatkan hasil bahwa 9 orang santriwati merasa cemas menghadapi *menarche* sedangkan 1 orang santriwati tidak merasakan cemas sama sekali dalam menghadapi *menarche*, juga didapat bahwa 8 dari 10 santriwati merasa gelisah saat cemas dan 2 lainnya tidak merasa gelisah saat cemas. Adapun hasil lain yaitu 6 dari 10 santriwati saat cemas, mereka merasa tidak dapat berkonsentrasi dengan baik terutama saat belajar dan 4 lainnya masih bisa berkonsentrasi saat cemas.

Dalam hal ini peneliti melihat adanya urgensi dikarenakan para santriwati yang mengalami *menarche* pertama kali di asrama tidak didampingi oleh keluarga maupun orang tua dan hanya ada teman, ketua kamar dan pembimbing asrama yang dimana mungkin santriwati tersebut segan untuk bertanya dan pembimbing asrama yang tidak selalu ada dalam memberi bimbingan. Berdasarkan fenomena di atas, beratnya dampak kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang sehingga peneliti tertarik dengan

bagaimana cara siswi remaja atau yang biasa disebut santriwati mensiasati dan mengelola kecemasan mereka akibat *menarche* yang terjadi di asrama.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Bagaimana hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang”**.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi bagaimana hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik remaja yang mengalami kecemasan saat *menarche* (umur dan lama waktu setelah *menarche*) di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang.
- b. Untuk mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan remaja saat *menarche* di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang.

- c. Untuk mengidentifikasi gambaran strategi koping remaja yang mengalami kecemasan saat *menarche* di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang.
- d. Untuk mengidentifikasi hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di asrama pondok pesantren Ushuluddin Singkawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Untuk menambah wawasan serta pengetahuan baik bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya juga untuk menambah sumber pengetahuan dan referensi perpustakaan di Institusi jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

1.4.2 Aspek Praktis

Agar peneliti mendapatkan pengalaman nyata dan menambah wawasan serta menerapkan pengetahuan yang sudah diperoleh selama berkuliah di jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.