

**GAMBARAN KECEMASAN DIRI REMAJA PUTRI MENGHADAPI  
PUBERTAS DI SMP PGRI 1 SEPUTIH BANYAK**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu  
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling



**OLEH :**

**SITI KHOIRIYAH**

**NPM: 17130026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO**

**2023**



**GAMBARAN KECEMASAN DIRI REMAJA PUTRI MENGHADAPI  
PUBERTAS DI SMP PGRI 1 SEPUTIH BANYAK**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu  
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**OLEH :**

**SITI KHOIRIYAH**

**NPM: 17130026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO**

**2023**

## ABSTRAK

**Siti Khoiriyah, 2024. "Gambaran Kecemasan Diri Remaja Putri Menghadapi Pubertas Di Smp Pgrl 1 Seputih Banyak", Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro.**

Tujuan dari penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami peserta didik wanita di SMP PGRI 1 Seputih Banyak dalam menghadapi pubertas. Metode yang diterapkan pada penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan jenis penelitian deskriptif. Pada penelitian ini kehadiran peneliti sebagai pengumpul data penelitian dan sekaligus sebagai penganalisis data yang terkumpul. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara. Analisis data yang didapatkan menggunakan analisis data deskriptif induktif. Perolehan akhir penelitian ini menunjukkan bahwa siswi SMP PGRI Seputih Banyak memperlmasalahakan berat badan mereka yang terlihat gemuk dan tidak ideal, terdapat pula sebagian peserta didik khawatir saat mengalami menstruasi serta beberapa siswa mengalami perubahan pada wajah mereka dengan tumbuhnya jerawat sehingga membuat mereka tidak percaya diri. Selain itu siswi SMP PGRI belum memperoleh dukungan dari orang tua maupun guru ketika mereka mengalami perubahan fisik masa pubertas. Dengan demikian dapat ditetapkan bahwa masih banyak siswi di SMP PGRI 1 Seputih Banyak yang mengalami kecemasan diri saat menghadapi masa pubertas. Peserta didik yang mengalami pubertas belum memiliki pengetahuan yang luas terkait pengetahuan pubertas, kemudian kurangnya dukungan dari pihak orang tua dan guru yang kurang memberikan pemahaman terkait perubahan fisik pada saat masa pubertas yang mengakibatkan peserta didik merasa kurang percaya diri dan menimbulkan kecemasan. Saran yang diajukan dalam penelitian adalah agar remaja khususnya remaja putri untuk selalu menjaga diri dan terbuka kepada orang tua dan guru terkait masa pubertas yang dialami. Untuk orang tua dan guru agar selalu memberikan motivasi dan lebih memerhatikan sang anak yang sedang dalam masa pubertas.

**Kata kunci:** Remaja, Pubertas, Kecemasan.

## ABSTRACT

**Siti Khoiriyah, 2024. "A description of the self-anxiety of young women facing puberty at SMP PGRI 1 Seputih Seputih", Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah Metro University.**

*The aim of the research conducted by researchers was to determine the description of the anxiety experienced by female students at SMP PGRI 1 Seputih Banyak when facing puberty. The method applied in this research is qualitative research and descriptive research. In this study, the researcher was present as a research data collector and also as an analyzer of the collected data. The data collection technique used in this research uses interview techniques. Analysis of the data obtained used inductive descriptive data analysis. The final results of this research show that many PGRI Seputih Middle School students are concerned about their weight, which looks fat and not ideal, there are also some students who are worried about menstruation and some students experience changes in their faces with the growth of acne, which makes them less confident. Apart from that, PGRI Middle School girls do not receive support from parents or teachers when they experience physical changes during puberty. Thus, it can be determined that there are still many female students at SMP PGRI 1 Seputih. Many experience self-anxiety when facing puberty. Students experiencing puberty do not yet have extensive knowledge regarding puberty knowledge, then there is a lack of support from parents and teachers who do not provide understanding regarding physical changes during puberty which results in students feeling less confident and causing anxiety. The suggestion put forward in the research is for teenagers, especially young women, to always take care of themselves and be open to their parents and teachers regarding the puberty period they are experiencing. For parents and teachers to always provide motivation and pay more attention to children who are in puberty.*

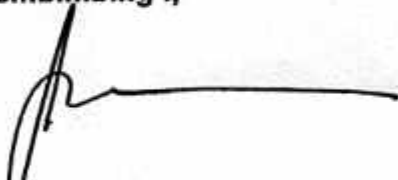
**Key words:** Teenagers, Puberty, Anxiety.

## PERSETUJUAN

Skripsi Oleh **Siti Khoiriyah** ini,  
Telah di periksa dan disetujui untuk diuji

Metro, Januari 2024

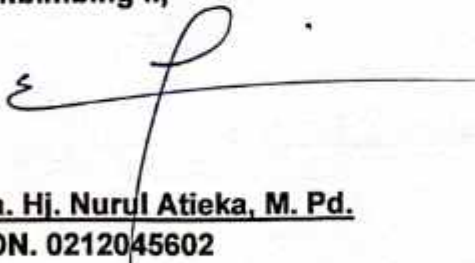
Pembimbing I,



Dr. Agus Wibowo, M.Pd.  
NIDN. 0222118203

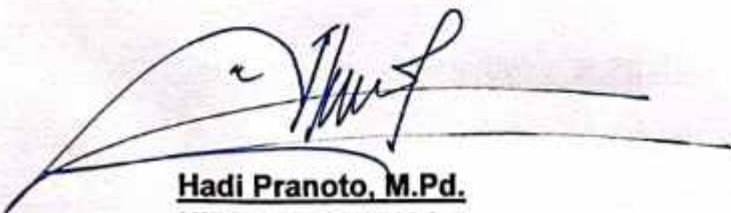
Metro, Januari 2024

Pembimbing II,



Dra. Hj. Nurul Atieka, M. Pd.  
NIDN. 0212045602

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling,



Hadi Pranoto, M.Pd.  
NIDN. 0219079101


## PENGESAHAN

Skripsi Oleh Siti Khoiriyah ini,  
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal : Januari 2024

### TIM PENGUJI

  
Dr. Agus Wibowo, M.Pd., Ketua  
NIDN. 0222118203

  
Dra. Hj. Nurul Atieka, M.Pd., Sekretaris  
NIDN. 0212045602

  
Achmad Irfan Muzni, M. Psi., Psikolog, Penguji Utama  
NIDN. 0712057402

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
  
Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd.Si.  
NIDN: 0203128801

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan kesanggupannya"  
(QS Al Baqarah 286)

"Sabar memiliki dua sisi, sisi yang satu adalah sabar, sisi yang lain adalah bersyukur kepada Allah." (Ibnu Mas'ud)



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'amin*, dengan mengucap rasa syukur serta mohon rahmat kepada Allah SWT, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta, yang selalu menyisipkan namaku disetiap doanya untuk selalu istiqomah. Serta mencurahkan kasih sayang dan semangat yang tiada henti dan selalu sabar dalam mendidiku. Semoga kedua orang tua ku selalu diberi kebahagiaan di dunia sampai ke surgaNya.
2. Istri, Anak, Kakak dan adikku tercinta yang tidak henti memberiku semangat, serta mendoakanku dan selalu menanti keberhasilan ku semoga selalu bahagia dan diberi kesehatan. Serta teruntuk keponakan ku yang selalu memberikan keceriaan ditengah kesedihan-kesedihanku, semoga kelak menjadi anak yang soleh dan sholekhah yang mampu membanggakan kedua orang tua.
3. Dosen Pembimbing I yang selalu mengajarku menjadi lebih baik dan membimbing dengan sabar untuk menyelesaikan skripsi.
4. Dosen Pembimbing II yang telah sabar membimbing ku dan membantuku menyelesaikan skripsi.
5. Bapak/Ibu dosen Bimbingan dan Konseling yang selalu memberikan bimbingan dan diskusi yang sangat membangun.
6. Almamaterku Univesitas Muhammdiyah Metro, semoga selalu sukses dan jaya.

Metro, Januari 2024

Penulis



Siti Khoiriyah

NPM. 17130026

## KATA PENGANTAR

*Assalamualikum Warohmatullahi Wabarokatuh.*

*Alhamdulillah* puji syukur milik Allah *Rabbul 'Izzati* yang Maha Besar, Maha Tinggi, Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Karena atas pertolongan dan Rahmat Allah, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada putra padang pasir Beliau Nabi besar Muhammad SAW juga Keluarga, Sahabat, Tabi'in, Tabi'un Tabi'in dan umatnya yang senantiasa Istiqomah memperjuangkan kebenaran.

Penelitian ini berjudul **“Gambaran Kecemasan Diri Remaja Putri Menghadapi Pubertas Di SMP PGRI 1 Seputih Banyak”**. Penelitian ini disusun guna untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Metro. Untuk menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Nyoto Suseno, M.Si., Rektor Universitas Muhammadiyah Metro beserta staf yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dibangku perkuliahan Universitas Muhammadiyah Metro.
2. Bapak Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro.
3. Bapak Hadi Pranoto, M.Pd. Kaprodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro, sekaligus dosen pembimbing dalam penelitian ini
4. Dosen pembimbing akademik yang penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan dan pengarahan.
5. Dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan motivasi agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin
6. Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya dan seluruh staf yang telah memberikan layanan yang baik selama program studi penulis.
7. Rekan-rekan satu program studi bimbingan dan konseling, yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis, dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dengan ini penulis mengharapkan adanya masukan, saran dan kritikan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya penulis berserah diri dan meminta ampun kepada Allah SWT, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.  
*Wassalamualikum Warohmatullahi Wabarokatuh.*

Metro, Januari 2024

Penulis



**Siti Khoiriyah**

NPM. 17130026

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama               : Siti Khoiriyah  
NPM                : 17130026  
Fakultas           : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Prodi               : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Gambaran Kecemasan Diri Remaja Putri Menghadapi Pubertas Di SMP PGRI 1 Seputih Banyak**" adalah karya saya sendiri bukan hasil plagiat. Apabila dikemudian hari terdapat unsur plagiat dalam skripsi tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Metro, Januari 2024  
Yang Menyatakan



**Siti Khoiriyah**  
NPM. 17130026



UNIT PUBLIKASI ILMIAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
METRO

## SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

Nomor: 37/II.3.AU/F/UPI-UK/2024

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : SITI KHOIRIYAH  
NPM : 17130026  
Jenis Dokumen : SKRIPSI

Judul:

**GAMBARAN KECEMASAN DIRI REMAJA PUTRI MENGHADAPI  
PUBERTAS DI SMP PGRI 1 SEPUTIH BANYAK**

Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase  $\leq 20\%$ . Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 29 Januari 2024

Kepala Unit,

Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0213068302

Alamat

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 116  
Iringmulyo, Kec. Metro Timur Kota Metro,  
Lampung, Indonesia

Website: [upi.ummetro.ac.id](http://upi.ummetro.ac.id)  
E-mail: [help.upi@ummetro.ac.id](mailto:help.upi@ummetro.ac.id)

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
LEMBAR LOGO .....	ii
HALAMAN JUDUL .....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN .....	vi
LEMBAR PENGESAHAN.....	vii
MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
SURAT PERNYATAAN .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Lokasi Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN LITERATUR</b>	
A. Remaja Pubertas .....	6
1. Pengertian Remaja Masa Pubertas .....	6
2. Ciri-ciri Pubertas Remaja .....	7
B. Kecemasan Menghadapi Pubertas .....	10
1. Pengertian Kecemasan.....	10
2. Kecemasan Yang Dialami Remaja Pubertas .....	11
3. Penyebab Kecemasan Menghadapi Pubertas.....	13
C. Gambaran Kecemasan Remaja Menghadapi Pubertas .....	14
D. Hasil Penelitian yang Relevan .....	14

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	16
1. Pendekatan Penelitian .....	16
2. Jenis Penelitian .....	16
B. Kehadiran Peneliti .....	17
C. Data dan Sumber Data .....	18
D. Teknik Pengumpulan Data .....	19
E. Teknik Analisis Data .....	21
F. Pengecekan Keabsahan Temuan .....	23

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Wilayah Penelitian .....	24
1. Sejarah Berdirinya SMP PGRI Seputih Banyak .....	24
2. Visi dan Misi SMP PGRI Seputih Banyak .....	25
3. Struktur Organisasi SMP PGRI Seputih Banyak .....	26
B. Kategorisasi dan Pengkategorian Data .....	26
1. Kategori Data .....	26
2. Pengorganisasian Data .....	27
C. Paparan Data dan Temuan Penelitian .....	28
1. Paparan Data Penelitian .....	28
2. Temuan Penelitian .....	38

### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Pubertas Pada Karakteristik Fisik .....	40
B. Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Pubertas Pada Karakteristik Perilaku .....	43
C. Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Pubertas Pada Karakteristik Kognitif .....	44

### **BAB VI PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47

### **DAFTAR LITERATUR**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### **RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Pedoman Wawancara .....	21
Tabel 4.1 Daftar Kepemimpinan SMP PGRI Seputih Banyak.....	24



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Struktur Organisasi SMP PGRI Seputih Banyak Tahun 2022....	26
-----------------------------------------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pengajuan Judul .....	54
Lampiran 2. Berita Acara Seminar Proposal .....	55
Lampiran 3. Lembar Pengesahan Proposal .....	56
Lampiran 4. Formulir Pengajuan Bimbingan Skripsi.....	57
Lampiran 5. SK Pembimbing Skripsi .....	58
Lampiran 6. Izin Penelitian .....	59
Lampiran 7. Surat Judgement .....	60
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi.....	61
Lampiran 9. Penimbangan Instrumen Penelitian/Judgement .....	65
Lampiran 10. Pedoman Wawancara.....	73
Lampiran 11. Transkrip Wawancara .....	75
Lampiran 12. Dokumentasi.....	125
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup .....	127