

RELATIONSHIP WITH SELF-CONCEPT IN ADOLESCENT ANXIETY CLASS VII, VIII, IX IN COUNTRY MTs SREBEGAN CEPER KLATEN

Linda Dewi Rivayani¹, Suwarno², Witriyani³

ABSTRACT

Background: Teenage is a period of transition or the transition from childhood into adulthood. At this time, adolescents undergo various changes, changes that seem obvious are physical changes and is accompanied by development of reproductive capacity. Changes that occur in the affecting teens view themselves. Self-concept in adolescents more emphasis on appearance; nose, large ears, short stature, or body frame is large resulting in poor adolescents assessed against him. Anxiety is often caused because teenagers are not able to adapt and think the reality of the changes that occur as the body shape changes, the development of secondary sex characteristics and roles.

Purpose: To determine the relationship of self-concept and anxiety in adolescent girls at MTs Srebegan

Methods: Quantitative research, descriptive research design to study the correlation. The study design was cross-sectional. The sampling technique used is proportionate stratified sampling. The sample was student of class VII, VIII and IX MTs Srebegan Cepher Klaten by 65 respondents.

Results: The relationship of self-concept with anxiety were analyzed using *chi-square* (X^2) with a confidence level of 95% or $\alpha = 0.05$ obtained X^2 value of 14.841 count. X^2 price table with $df = 2$ at 5.991 then X^2 count is greater than the table ($14.841 > 5.991$) and *p-value* = 0.001 is less than the value of *alpha* ($\alpha = 0.05$) which means that the alternative hypothesis (H_a) that can interpreted that there is a significant negative relationship between self-concept and anxiety in adolescent girls in Srebegan MTs.

Conclusion: The negative relationship between self-concept and anxiety in adolescent girls can be interpreted more positive self-concept will be more mild anxiety in adolescent girls.

Keywords: Young women, self-concept, kecemasan

¹Student of STIKES Duta Gama Klaten

²Lecturer I of STIKES Duta Gama Klaten

³Lecturer II of STIKES Duta Gama Klaten

PENDAHULUAN

Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu ke waktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan yang mencolok terjadi ketika anak perempuan dan laki-laki memasuki usia antara 9-15 tahun. Pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas atau masa remaja (Proverawati & Misaroh, 2009).

Perubahan pesat yang terjadi selama masa pubertas atau masa remaja tersebut menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu, tidak aman, dan dalam banyak kasus mengakibatkan perilaku yang kurang baik. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas seringkali menimbulkan kecemasan. Peneliti terdahulu menunjukkan bahwa 58,8% anak yang sedang berada pada masa pubertas mengalami cemas sedang, 33,8% mengalami cemas ringan, sisanya mengalami cemas berat (Hurlock *Cit* Dewi, 2009).

Menurut Gail, (2002) 20% dari populasi di dunia menderita kecemasan dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas (Haryadi, 2007). Indonesia merupakan negara berkembang, dimana setiap tahunnya angka kecemasan semakin meningkat, prevalensi keadaan kecemasan

(anxietas) di Indonesia berkisar antara 2-5% dari populasi umum atau 7-16% dari semua penderita gangguan jiwa (Pietra, 2001).

Diperkirakan jumlah mereka yang menderita gangguan kecemasan ini baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1, dan diperkirakan antara 2% - 4% diantara penduduk di suatu saat dalam kehidupan pernah mengalami gangguan cemas (PPDGJ, Rev. 2000).

Konsep diri merupakan hal yang penting artinya dalam kehidupan seseorang, karena konsep diri menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam berbagai situasi. Jika kita memahami konsep diri seseorang tidak akan mampu memahami tindakan dan juga dapat meramalkan tingkah lakunya dikemudian hari. Konsep diri berkaitan dengan kesehatan mental seseorang (Pieter *Cit* Malik, 2010).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MTs Negeri Sredegan pada tanggal 24 November 2012, peneliti melakukan wawancara pada 8 siswi dengan pertanyaan tentang konsep diri mengenai citra tubuh, ideal diri, harga diri, peran, identitas diri dan kecemasan pada masa remaja mengenai kekhawatiran terhadap perubahan yang dialami seperti mendapat menstruasi pertama, tumbuhnya bulu pada daerah ketiak dan sekitar kemaluan, munculnya jerawat dan payudara yang semakin membesar.

Dari hasil wawancara pada 8 siswi didapatkan 5 siswi memiliki konsep diri positif dan 3 siswi lainnya memiliki konsep diri negatif. Siswi yang mengalami kecemasan sebanyak 6 siswi dan 2 siswi tidak mengalami kecemasan. Pada siswi yang memiliki konsep diri negatif semuanya mengalami kecemasan dan pada siswi yang memiliki konsep diri positif ada 3 siswi yang mengalami kecemasan. Bapak kepala sekolah mengatakan bahwa disekolah pernah ada penyuluhan khusus tentang kesehatan reproduksi dari puskesmas trucuk dan puskesmas jambu kulon. Selain itu di MTs Negeri srebeban mayoritas jumlah siswi lebih banyak dibandingkan dengan jumlah siswanya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsep diri dengan kecemasan pada remaja putri di MTs Negeri Srebeban, Ceper, Klaten. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan kecemasan pada remaja putri di MTs Negeri Srebeban Ceper Klaten.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, rancangan penelitian diskriptif dengan studi korelasi yaitu peneliti menganalisa hubungan antara dengan konsep diri pada remaja putri dengan kecemasan di MTs Negeri Srebeban. Menggunakan pendekatan potong lintang

(*cross sectional*). Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri Srebeban, Ceper, klaten yang dilaksanakan pada bulan November 2012 sampai Agustus 2013. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 30 Mei – 5 Juni 2013

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas VII, VIII, IX di MTs Negeri Srebeban. Menurut data sekolah jumlah remaja putri berdasarkan tiga angkatan adalah 154 remaja putri. Sehingga populasi pada penelitian ini adalah 154 remaja putri. Pengambilan sampel secara *proportionate stratified random sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang konsep diri, dimana kuesionernya dibuat oleh peneliti sebelumnya (Fatwiany, 2010) Variabel diukur dengan dengan pertanyaan baku sebanyak 35 item dengan penilaian sebagai berikut: untuk pertanyaan dengan jawaban YA diberi nilai 1, untuk pertanyaan dengan jawaban TIDAK diberi nilai 0. Untuk mendapat gambaran konsep diri yang mempengaruhi kecemasan remaja putri maka. Data untuk konsep diri dikategorikan sebagai berikut: 0-18 adalah kategori konsep diri negatif dan 19-35 adalah kategori konsep diri positif. dan Hamilton Rating Scale for Anxiety HRS-A untuk mengukur kecemasan yang terdiri dari 14 kelompok gejala, dari masing-masing gejala diberi penilaian angka (score) antara 0 – 4.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menguji hubungan atau korelasi antara konsep diri dengan kecemasan pada remaja putri. Dengan rumus Uji statistik *chi-square* (X^2) sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

X^2 : *Chi-Square*

f_o : frekuensi yang terobservasi

f_h : frekuensi yang diharapkan

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah siswi kelas VII, VIII dan IX MTs Negeri Srebegan Ceper Klaten dengan jumlah 65 responden. Karakteristik responden dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

| Karakteristik | f (n) | Prosentase (%) |
|----------------|-------|----------------|
| Umur Responden | | |
| 12 tahun | 10 | 15,40 |
| 13 tahun | 25 | 38,50 |
| 14 tahun | 21 | 32,30 |
| 15 tahun | 9 | 13,80 |
| Total | 65 | 100,00 |

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur yang tertinggi adalah umur 13 tahun yaitu sebanyak 25 responden (38,5%), terendah adalah

umur 15 tahun yaitu sebanyak 9 responden (13,8%).

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus penentuan besar sampel (*slovin*) diatas sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 65 responden yang terdiri dari 23 siswi kelas VII, 22 siswi kelas VIII, dan 20 siswi IX dengan cara randomisasi.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

| Karakteristik | Frekuensi (n) | Prosentase (%) |
|-----------------|---------------|----------------|
| Kelas Responden | | |
| Kelas VII | 23 | 35,4 |
| Kelas VIII | 22 | 33,8 |
| Kelas IX | 20 | 30,8 |
| Total | 65 | 100,0 |

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan kelas tertinggi VII yaitu sebanyak 23 responden (35,4%), terendah kelas IX yaitu sebanyak 20 responden (30,8%).

2. Konsep Diri Responden

Data konsep diri dikategorikan dalam skala nominal yaitu positif dan negatif. Distribusi frekuensi konsep diri dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3 Konsep Diri

| Kategori | n | % |
|----------|----|--------|
| Negatif | 15 | 23,10 |
| Positif | 50 | 76,90 |
| Total | 65 | 100,00 |

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki konsep diri positif yaitu sejumlah 50 responden (76,9%) dan konsep diri negatif sejumlah 15 responden (23,1%).

3. Komponen Konsep Diri Responden.

Data komponen konsep diri yang terdiri dari citra tubuh, ideal diri, harga diri, peran dan identitas diri.

Tabel 4.4 Komponen Konsep Diri

| Komponen konsep diri | Kategori | f | % |
|----------------------|-----------------|-----------|---------------|
| Citra tubuh | Positif | 8 | 12,30 |
| | Negatif | 5 | 7,70 |
| Ideal Diri | Realistis | 11 | 16,90 |
| | Tidak Realistis | 2 | 3,10 |
| Harga Diri | Tinggi | 9 | 13,80 |
| | Rendah | 4 | 6,10 |
| Peran | Kepuasan | 10 | 15,40 |
| | Ketidakpuasan | 3 | 4,60 |
| Identitas Diri | Jelas | 12 | 18,50 |
| | Tidak jelas | 1 | 1,60 |
| Total | | 65 | 100,00 |

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa komponen konsep diri positif tertinggi persentasinya adalah identitas diri yang jelas sebanyak 12 responden (18,5%) dan terendah adalah citra tubuh yang positif sebanyak 8 responden (12,3%).

4. Kecemasan Responden

Data kecemasan dikategorikan dalam skala nominal yaitu ringan, sedang dan berat.

Tabel 4.5 Kecemasan Responden

| Kategori | Frekuensi | % |
|--------------|-----------|---------------|
| Ringan | 29 | 44,60 |
| Sedang | 28 | 43,10 |
| Berat | 8 | 12,30 |
| Total | 65 | 100,00 |

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa terbesar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 29 responden (44,6%) sedangkan terkecil mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 8 responden (12,3%).

5. Hubungan Konsep Diri dengan

Kecemasan Responden

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan kecemasan responden dapat dilihat pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan pada Responden

| Konsep Diri | Kecemasan | | | Total | p-value |
|-------------|------------|------------|-----------|-------------|---------|
| | Ringan | Sedang | Berat | | |
| | f (%) | f (%) | f (%) | | |
| Negatif | 3 (4,60) | 6 (9,20) | 6 (9,20) | 15 (23,00) | 0,001 |
| Positif | 26 (40,00) | 22 (33,90) | 2 (3,10) | 50 (77,00) | |
| Total | 29 (44,60) | 28 (43,10) | 8 (12,30) | 65 (100,00) | |

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai konsep diri positif tertinggi mempunyai kecemasan yang ringan yaitu sebanyak 26 responden (40,0%), terdapat 22 responden (33,9%) yang

mempunyai konsep diri positif dengan kecemasan yang sedang, dan terdapat 2 responden (3,1%) yang mempunyai konsep diri positif dengan kecemasan berat. Responden yang mempunyai konsep diri negatif mempunyai kecemasan dalam kategori ringan sebanyak 3 responden (4,6%), terdapat 6 responden (9,2%) yang mempunyai konsep diri negatif dengan kecemasan sedang, dan terdapat 6 responden (9,2%) yang mempunyai konsep diri negatif dengan kecemasan yang berat.

PEMBAHASAN

1. Konsep Diri Responden

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki konsep diri positif yaitu sebanyak 50 responden (84,6%). Hal ini dapat menunjukkan bahwa pemahaman responden terhadap dirinya cukup tinggi pada komponen konsep diri yaitu citra tubuh, ideal diri, peran, harga diri, dan identitas diri. Konsep diri merupakan cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh, menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual (Dalami *et al*, 2009).

Meskipun sebagian besar responden memiliki konsep diri yang positif, namun masih terdapat 15 responden (23,1%) yang memiliki konsep diri yang negatif, dari 15 responden tersebut sebagian besar 8

responden (12,3%) merupakan kelompok umur 12 tahun, 5 responden (7,7%) merupakan kelompok umur 13 dan responden kelompok umur 14 tahun yaitu sebanyak 2 responden (3,1%) mempunyai konsep diri negatif. Hal ini dapat diasumsikan bahwa umur mempengaruhi konsep diri seseorang. Remaja yang tidak mampu menerima tentang dirinya atau menganggap dirinya tidak sesuai dengan yang diharapkan serta remaja mungkin tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar akan mengembangkan konsep diri yang negatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (2002) bahwa konsep diri remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: usia kematangan yaitu remaja yang matang lebih awal yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik, sedangkan remaja yang matangnya terlambat, diperlakukan seperti anak-anak, merasa salah dimengerti dan bernasib kurang baik sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah (2008), dengan judul Hubungan Antara Tingkat Pengetahaun Tentang Perubahan

Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Konsep Diri Remaja SMP Negeri 6 Yogyakarta dengan hasil penelitian sebagian besar responden mempunyai konsep diri positif sebesar 66 responden (94,2%) dan konsep diri negatif sebesar 4 responden (5,8%).

2. Kecemasan Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 29 responden (44,6%). Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi yang membutuhkan kemampuan remaja untuk terus beradaptasi. Remaja yang tidak mampu beradaptasi dapat mengalami suatu kecemasan. Remaja putri umumnya sangat memperhatikan perubahan pada organ-organ seks maupun perubahan fisik yang terjadi. Remaja putri malu apabila organ seksnya terlihat membesar dan bila haid tiba remaja putri khawatir akan terlihat pada pakaiannya, biasanya remaja putri akan khawatir bila dirinya tidak menarik atau bila penampilannya tidak sesuai dengan teman sebaya dan bila perubahannya tidak berkembang dengan normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Al-Mighwar (2006) kekhawatiran yang dirasakan dan dialami oleh remaja, antara lain: 1) organ-organ fisik yaitu anak puber sering khawatir bila organ-organ seksnya yang

membesar akan terlihat melalui pakaian atau bila keluarnya haid akan meninggalkan bekas pada pakaiannya. 2) Disproporsi tubuh yaitu ciri-ciri awal masa puber, seperti tangan, kaki dan hidung yang besar, lengan dan tungkai kaki yang panjang, bahu yang kecil dan mungkin dagu yang masuk ke dalam akan membuat anak puber khawatir tentang kenormalan tubuhnya. 3) Kecanggungan yaitu adanya rasa canggung dan kaku pada anak puber menyebabkan dia merasa akan khawatir karena keterampilan yang telah dimiliki sebelumnya dianggap hilang. Bila kecanggungan itu terus dicemooh atau dikomentari, kekhawatiran itu akan semakin meninggi. 4) Usia kematangan yaitu anak yang matang lebih awal akan merasa minder, sedangkan anak yang matang terlambat akan malu karena tubuhnya yang belum berkembang dan khawatir akan kurangnya minat terhadap hal-hal yang sangat diminati oleh teman-teman sebayanya yang lebih matang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasrawati (2003) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 58,7% anak yang sedang berada pada masa pubertas mengalami cemas sedang, 33,8% mengalami cemas ringan, sisanya 7,5% mengalami cemas berat.

3. Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Karena nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) dengan demikian hipotesis dalam penelitian diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan konsep diri yang positif remaja mampu menerima diri dengan baik yaitu menerima kekurangan maupun kelebihan baik itu berupa fisik, pandangan terhadap cita-cita, penghargaan, dihargai, saling menghargai, kesesuaian peran maupun pemahaman identitas diri. Pemahaman diri merupakan modal awal untuk memahami perubahan yang terjadi saat remaja sehingga remaja akan lebih bisa menerima perubahan yang terjadi pada dirinya baik itu perubahan organ seks maupun perubahan fisik yang terjadi sangat pesat, sehingga kecemasan pada remaja akan berkurang.

Semakin tinggi pemahaman diri maka kecemasan yang terjadi pada masa remaja akan semakin berkurang. Dengan demikian remaja akan lebih mudah dan menikmati masa remaja yang sedang dialami dan mampu bersosialisasi dengan baik serta berprestasi dalam sekolah. Namun, apabila remaja memiliki konsep diri yang negatif maka remaja cenderung akan mengalami kecemasan yang lebih berat daripada

remaja yang memiliki konsep diri positif (Azwar, 1999).

Adanya hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dapat dipahami bahwa konsep diri merupakan modal dasar akan pemahaman diri untuk mengurangi kecemasan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja yaitu 1) Perubahan eksternal yang meliputi tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, organ seks, ciri-ciri seks sekunder lainnya yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja. 2) Perubahan internal yang meliputi sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem endokrin, jaringan tubuh. 3) Perubahan emosional yang sangat rawan dengan stres emosional dari perubahan fisik yang cepat dan luas, sebagai proses perkembangan psiko-sosial untuk tumbuh dari orang tergantung menjadi orang yang tidak tergantung dalam gaya dewasa. 4) Perubahan kognitif yang meliputi proses memperoleh, menyusun, dan menggunakan pengetahuan serta kegiatan mental seperti berfikir, menimbang, mengamati, mengingat, menganalisa, mensintesis, mengevaluasi, dan memecahkan persoalan yang berlangsung melalui interaksi dengan lingkungan. Mengenai faktor yang mempengaruhi perkembangan intelek individu ini terjadi perbedaan pendapat

di antara para penganut psikologi. 5) Perubahan secara psikososial dimana dalam diri remaja semuanya tengah mengalami perubahan, dan komponen-komponen fisik, fisiologis, emosional, dan kognitif sedang mengalami perubahan besar. Sekarang dengan terbukanya kemungkinan bagi semua objek untuk dipikirkan dengan cara yang hipotesis, berbeda dan baru, dan dengan perubahan diri yang radikal, sepantasnyalah remaja untuk memfokuskan pada dirinya sendiri dan mencoba mengerti apa yang sedang terjadi (Hurlock, 1974).

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarmi (2008) bahwa ada Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan pada Masa Pubertas Remaja Putri di Madrasah Tsanawiyah "Ali Maksum" Krapyak Yogyakarta dengan nilai *p-value* sebesar 0,037 dan *r* sebesar -0,281. Namun terdapat perbedaan pada skala konsep diri yaitu menggunakan skala ordinal dengan parameter; baik, sedang dan kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian, maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan pada remaja putri kelas VII,

VIII, IX di MTs Negeri Srebgan Cepur Klaten.

2. Konsep diri responden sebagian besar mempunyai konsep diri yang positif yaitu sebanyak 50 responden (76,9%), sedangkan konsep diri yang negatif sebanyak 15 responden (23,1%).
3. Kecemasan responden yang diuji peneliti di MTs Negeri srebagan yaitu dalam kategori ringan sebanyak 29 responden (44,6%), kategori sedang sebanyak 28 responden (43,1%), dan kategori berat sebanyak 8 responden (12,3%).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru MTs Negeri Srebgan

Dari data konsep diri didapatkan hasil yang kurang memuaskan seperti citra diri, ideal diri, harga diri serta peran yang rendah, maka dari itu pihak sekolah dapat membantu menumbuhkan konsep diri yang positif pada siswi seperti manumbuhkan rasa percaya diri dengan memberikan informasi tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja sehingga siswi mampu mengenali diri dan menggali segenap kemampuan serta potensi yang ada dalam dirinya dan diharapkan dapat mengurangi kecemasan pada siswi sehingga dapat meraih prestasi yang lebih baik.

2. Bagi siswi MTs Negeri Srebegan

Agar dapat menumbuhkan konsep diri yang positif sehingga dapat menurunkan kecemasan, misalnya: memandang dan menilai diri sendiri secara positif, mengikuti latihan fisik/olahraga yang dapat mendorong siswi untuk menumbuhkan dan melatih jiwa kepemimpinan, dengan menggunakan terapi musik ataupun pendekatan secara spiritual dapat dipakai sebagai alternatif menurunkan kecemasan yang berhubungan dengan kesehatan mental, sehingga siswi dapat menyampaikan gagasan, pendapat dan aspirasinya yang merupakan proses pembentukan diri ke arah yang positif.

3. Penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengendalikan variabel perancu yang mempengaruhi kecemasan pada masa remaja selain konsep diri.

4. Profesi keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan perawat dalam memahami konsep diri dengan kecemasan masa remaja, sehingga dapat memberikan pendidikan kesehatan pada remaja dengan tepat.

Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial. Edisi pertama. Jakarta, Trans Info Media

Hawari D., 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Edisi Kedua.* Jakarta,FKUI

Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Nasrawati. 2003. "*Hubungan Antara Cara Memperoleh Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kecemasan Pubertas Siswa SLTPN 12 Yogyakarta*". Skripsi. Yogyakarta: FK UGM.

Proverawati a., Misaroh S., 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh makna.* Edisi Pertama. Yogyakarta, Nuha medika

DAFTAR PUSTAKA

Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja: Petunjuk bagi Guru dan Orang tua.* Bandung: Pustaka Setia.

Dalami E., Suliswati., Farida P.,Rochiman., Banon E., 2009. *Asuhan*