

## EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *HOMEROOM* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN REMAJA PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*

Muhammad Sholihuddin Zuhdi<sup>1\*</sup>, Mohammad Ja'far As-Shodiq<sup>2</sup>

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung<sup>1\*,2</sup>

\*) Corresponding author, email: [sholihuddin.zuhdi@uinsatu.ac.id](mailto:sholihuddin.zuhdi@uinsatu.ac.id)<sup>1\*</sup>, [pakdejafar@gmail.com](mailto:pakdejafar@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

A girl is said to be in puberty when she experiences menstruation or commonly referred to as menarche, this happens a lot to children in Pikatan Village, this requires help to gain knowledge so that the child does not experience anxiety about experiencing Menarche, using the Homeroom Technique, as for the purpose The purpose of this study was to determine the effectiveness of the Homeroome technique to reduce anxiety in children who are experiencing menarche by using the experimental type of quantitative research method, for the results of hypothesis testing to obtain the results that the results of the pired sample t-test in the table, it can be seen the output results (paired). The first sample t-test obtained a Sig (2-tailed) value of 0.000 < 0.05. So, there is a difference in the average results of the homeroom technique group guidance for the experimental class pre-test with the experimental class post-test with menarche anxiety guidance material.

### Keywords

Group  
Guidance,  
Homeroom  
Techniques,  
Girls, Menarche

### ABSTRAK

Seorang anak putri dikatakan pubertas manakala dirinya mengalami mentruasi atau biasa dikatakan dengan istilah *menarche*, hal tersebut banyak terjadi pada anak yang berada di Desa Pikatan, hal tersebut memerlukan bantuan untuk mendapatkan pengetahuan agar anak tersebut tidak mengalami kecemasan mengalami *Menarche*, menggunakan Teknik *Homeroom*, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Teknik *Homeroome* untuk mengurangi kecemasan pada anak yang sedang mengalami *Menarche* dengan menggunakan metode penelitian Kuantitatif jenis eksperimen, untuk hasil uji hipotesis memperoleh hasil bahwa hasil uji *pired sample t-test* pada tabel tersebut, dapat diketahui hasil *output (paired sample t-test)* ke-1 diperoleh nilai Sig (2tailed) sebesar 0,000 < 0,05. Maka, terdapat perbedaan rata-rata hasil bimbingan kelompok teknik *homeroom* untuk *pre-test* kelas eksperimen dengan *post-test* kelas eksperimen dengan materi bimbingan kecemasan *menarche*.

### Kata Kunci

Bimbingan  
Kelompok,  
Teknik  
*Homeroom*,  
Anak  
Perempuan,  
*Menarche*

**Cara mengutip:** Zuhdi, M. S., & As-Shodiq, M. J. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja Perempuan Dalam Menghadapi Menarche. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(1), 137-145. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i1.19291>

## PENDAHULUAN

Seorang remaja putri dikatakan pubertas manakala dirinya mengalami menstruasi atau biasa dikatakan dengan istilah *menarche* (Desmita, 2018). Seorang remaja putri ketika menghadapi *menarche* akan memiliki respon yang berbeda-beda, namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Mansur (2009) menyatakan bahwa mayoritas memiliki respon yang negatif, hal tersebut disebabkan oleh hal-hal yang mungkin tidak pernah terbayangkan sebelumnya sehingga menjadikan muncul perasaan-perasaan yang tidak jelas seperti takut pada orang tua dan teman serta merasa berdosa, yang mana hal tersebut menurutnya disebabkan oleh *menarche* (Kartono, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 79,9% remaja putri mengalami kecemasan ketika mengalami *menarche*, sedangkan 20,1% remaja putri tidak mengalami rasa cemas (Rifrianti, 2013), selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sudjana (2015) menemukan bahwasanya 96,5% remaja putri yang mengalami menstruasi pertama atau *menarche* mengalami kecemasan, sedangkan remaja putri yang tenang dan tidak mengalami kecemasan hanya 3,4%. Selain itu juga ada hasil penelitian yang dilakukan oleh Solihah (2013) menunjukkan bahwa remaja putri yang haid dalam siklus kurang tiga kali 100% mengalami kecemasan.

Jika kecemasan pada diri seseorang terus menerus maka akan berdampak munculnya ketakutan pada individu (Kartono, 2016). Jika ketakutan tersebut muncul secara terus menerus maka akan menjadikan remaja tersebut susah untuk mengelola emosi sehingga akan berdampak negative pada remaja seperti badan lesu, kurang bersemangat, muncul rasa malas untuk melakukan sesuatu, kurang bersemangat untuk belajar yang dapat mengakibatkan menurutnya prestasi belajar (Mansur, 2019). Hal tersebut didukung dari hasil penelitian (Akbar, 2013) bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecemasan dan prestasi belajar.

Desa Pikatan merupakan sebuah Desa yang berada di Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar, di Desa ini cukup banyak jumlah masyarakatnya yaitu 51.623 jiwa dan terdiri dari penduduk laki-laki sebanyak 26.179 jiwa serta penduduk perempuan 25.444 jiwa. Sedangkan usia remaja yaitu 12% dari jumlah total keseluruhan, yang terdiri dari 5% laki-laki dan 7% perempuan (Dokumen kantor kecamatan Wonodadi). Dari data tersebut menunjukkan bahwa jumlah remaja perempuan yang berada di desa Pikatan cukup banyak, sehingga dimungkinkan sangat membutuhkan pendampingan untuk menambah pengetahuan dalam menghadapi menstruasi pertama atau *menarche*. Pendampingan ini sangat dibutuhkan guna untuk meminimalisir kecemasan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche*.

Selain jumlah yang cukup banyak untuk remaja perempuan juga sering banyak hal yang terjadi pada remaja perempuan ketika mengalami *menarche*, hasil wawancara dengan NHY remaja usia 11 tahun duduk di kelas lima Sekolah Dasar merasa takut ketika keluar darah dari alat kelaminnya, selain ketakutan dia menyembunyikan hal tersebut dari orang-orang yang ada di rumahnya terutama ayah dan ibunya sehingga anak tersebut bertambah cemas. Selain itu hasil wawancara dari Ibu FTR menceritakan anaknya ketika awal menstruasi pertama anaknya diam, tidak bercerita karena takut dimarahi sampai akhirnya ibunya mengetahui kalau anak tersebut menstruasi.

Selain hal tersebut hasil wawancara yang dilakukan pada hari jumat 30 April 2021 dari beberapa orang tua yang ada di desa Pikatan didapatkan hasil bahwa orang tua tidak pernah memberikan pemahaman kepada anak perempuan tentang bagaimana ketika haid pertama, menurut mereka hal tersebut merupakan sesuatu yang tabu jika disampaikan kepada anak-anak, sehingga anak perempuan tidak memahami ketika menghadapi *menarche*.

Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi *menarche* adalah memberikan pemahaman kepada remaja perempuan menggunakan bimbingan kelompok teknik *Homeroom*. Teknik *Homeroom* merupakan sebuah pendekatan dengan menciptakan suasana kekeluargaan untuk memberikan suatu pemahaman kepada klien dan dipimpin oleh satu orang (Romelah, 2016), selain itu menurut Nursalim (2018) bahwa Teknik *Homeroom* merupakan sebuah bimbingan yang dilakukan secara intensif dan membahas terkait permasalahan pribadi individu seperti kesulitan belajar, masalah sosial dan lain sebagainya.

Uraian di atas peneliti akan merumuskan sebuah penelitian dengan tema Efektivitas Teknik *Homeroom* untuk mengurangi kecemasan remaja perempuan dalam menghadapi *Menarche*. Adapun Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas Teknik *Homeroom* untuk mengurangi kecemasan anak perempuan yang akan mengalami haid pertama, penelitian ini sangat penting karena hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai bantuan preventif para anak perempuan yang akan menghadapi haid pertama, sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen.

## **METODE**

Rancangan pada penelitian ini menggunakan eksperimen, yaitu metode untuk mencari pengaruh terhadap subyek setelah subyek penelitian diberikan perlakuan secara terkontrol (Sugiono, 2010). Adapun desain penelitian ini menggunakan *Two group pretest posttest design*, yaitu sebuah rancangan eksperimen dilakukan dengan dua kelompok dengan perlakuan yang berbeda, desain penelitian ini membandingkan kelompok pertama yang sudah menggunakan tes pertama dan kemudian kelompok ke dua tanpa ada perlakuan, hal ini dilakukan pada kelompok subyek yang masing-masing memiliki kriteria yang sama yaitu mengalami kecemasan dalam menghadapi *Menarche*. kemudian jika sudah dilakukan pengujian ke duanya antara kelompok eksperimen dan kelompok control maka hasilnya akan dibandingkan untuk mengetahui dampak perubahan yang dialami. Sebagai populasi, dalam penelitian ini terdapat 40 anak yang sedang akan menghadapi *Menarche*. Sampel merupakan sebuah populasi yang terwakili atau dikatakan sebagian populasi. Teknik pengambilan sampel secara spesifik dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan memilih subyek sesuai dengan ciri-ciri yang telah ditetapkan, sedangkan *proposive sampling* merupakan sampel yang dipilih secara cermat dan relevan dengan desain penelitian (Nasution, 2012). Menurut Sugiyono (2018) jika populasi di bawah 100 orang maka akan dijadikan sampel semuanya. dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh subyek yang memiliki kriteria yaitu anak yang akan menghadapi *Menarche* yaitu berjumlah 40 anak.

Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berbentuk angket, angket menurut Suharsimi Arikunto (2010) merupakan pernyataan yang berbentuk tulisan sebagai alat

memperoleh informasi dari responden tentang informasi diri serta hal lain dalam penelitian. Penelitian ini memakai angket yang dikembangkan dari sebuah teori. Pengukuran penelitian ini menggunakan skala linkert, skala linkert merupakan sebuah cara mengelompokan variabel yang akan diukur agar sesuai dengan analisis data serta tahap-tahap penelitian (Ridwan, 2019). Dengan menggunakan skala linkert ini subyek diminta untuk mengisi pernyataan atau pertanyaan yang sesuai dengan penelitian ini. Sebelum angket disebar maka diperlukan uji validitas dan uji realibilitas agar angket tidak terjadi bias.

## HASIL

Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja Perempuan Dalam Menghadapi *Menarche* peneliti sebanyak 4 kali dan untuk pemberian *pre-test* dilakukan pada 5 Agustus 2022. Tujuan diadakannya *pre-test* yakni untuk mengetahui gambaran awal mengenai tingkat pemahaman kesiapan menghadapi *menarche* pada anak dengan menyebarkan skala pengukuran/instrumen penelitian. Kemudian, langkah selanjutnya setelah peneliti memberikan *post-test* yang setelah memberikan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Homeroom* yang dilakukan pada 07 September 2022. dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman subyek terkait perubahan pemahaman anak dalam menghadapi *Menarche*. adapun hasilnya sebagai berikut.

### Hasil *Pre-test*

Hasil *Pre-test* Pemahaman menghadapi *Menarche* Pada Anak di Desa Pikatan dengan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Pemberian *pre-test* kepada subyek memiliki tujuan untuk mengetahui pemahaman terkait *Menarche* pada anak saat sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *Homeroom*. adapun hasil dari *pre-test* yang telah dilakukan peneliti dipaparkan pada table 1.

**Table 1. Hasil *Pre-test* Skala Pemahaman Anak dalam menghadapi *Menarche* di Desa Pikatan untuk Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

| No. | Kelompok Eksperimen |                      | Kelompok Kontrol |                      |
|-----|---------------------|----------------------|------------------|----------------------|
|     | Nama                | Skor <i>Pre-test</i> | Nama             | Skor <i>Pre-test</i> |
| 1   | NN                  | 122                  | EV               | 128                  |
| 2   | DK                  | 124                  | LI               | 120                  |
| 3   | MM                  | 129                  | LL               | 121                  |
| 4   | UL                  | 134                  | NW               | 148                  |
| 5   | DL                  | 124                  | SK               | 144                  |
| 6   | NA                  | 142                  | ST               | 122                  |
| 7   | SC                  | 133                  | YY               | 135                  |
| 8   | RT                  | 124                  | RM               | 112                  |
| 9   | HN                  | 128                  | LLK              | 126                  |
| 10  | FN                  | 141                  | DW               | 136                  |
| 11  | KA                  | 112                  | FTR              | 139                  |
| 12  | MM                  | 127                  | KK               | 134                  |
| 13  | ID                  | 127                  | LLI              | 121                  |
| 14  | MA                  | 143                  | NA               | 118                  |
| 15  | RY                  | 140                  | BR               | 142                  |
|     | $\Sigma$            | 1950                 | $\Sigma$         | 1946                 |
|     | Rata-Rata           | 130                  | Rata-Rata        | 129.73               |

Dari hasil skor nilai yang diperoleh dari *pre-test* yang telah dilakukan pada subyek pada kelompok eksperimen sejumlah 130, sedangkan pada kelompok control nilai rata-rata 129,73.

### Hasil *Post-test*

Hasil *Post-test* Pemahaman menghadapi *Menarche* Pada Anak di Desa Pikatan dengan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Pemberian *post-test* pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil terkait dengan pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Adapun hasil dari nilai *post-test* yang diberikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil *Post Test***

| No. | Kelompok Eksperimen |                      | No | Kelompok Kontrol |                       |
|-----|---------------------|----------------------|----|------------------|-----------------------|
|     | Nama                | Skor <i>Post-tes</i> |    | Nama             | Skor <i>Post-test</i> |
| 1   | NN                  | 145                  | 1  | EV               | 133                   |
| 2   | DK                  | 147                  | 2  | LI               | 129                   |
| 3   | MM                  | 146                  | 3  | LL               | 143                   |
| 4   | UL                  | 146                  | 4  | NW               | 151                   |
| 5   | DL                  | 146                  | 5  | SK               | 147                   |
| 6   | NA                  | 144                  | 6  | ST               | 134                   |
| 7   | SC                  | 137                  | 7  | YY               | 141                   |
| 8   | RT                  | 137                  | 8  | RM               | 126                   |
| 9   | HN                  | 139                  | 9  | LLK              | 145                   |
| 10  | FN                  | 146                  | 10 | DW               | 145                   |
| 11  | KA                  | 136                  | 11 | FTR              | 145                   |
| 12  | MM                  | 143                  | 12 | KK               | 140                   |
| 13  | ID                  | 146                  | 13 | LLI              | 139                   |
| 14  | MA                  | 151                  | 14 | NA               | 139                   |
| 15  | RY                  | 151                  | 15 | BR               | 147                   |
|     | $\Sigma$            | 2160                 |    | $\Sigma$         | 2104                  |
|     | Rata-Rata           | 144                  |    | Rata-Rata        | 140.26                |

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwasanya hasil nilai *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan materi terkait dengan *Menarche* untuk menghadapi haid anak di Desa Pikatan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka, diperoleh hasil nilai rata-rata 144 untuk kelompok eksperimen dan 140,26 untuk kelompok kontrol.

### Uji Prasyarat

#### *Uji Normalitas*

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data penelitian yang sudah diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data normal menjadi syarat mutlak sebelum dilakukannya analisis statistik parametric (uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*), (Sugiyono, 2017) Berdasarkan hasil yang sudah diperoleh setelah melakukan uji normalitas dapat diketahui pada tabel berikut:

**Tabel 3. Uji Normalitas**

| Kelas                | Tests of Normality              |    |       |              |    |      |
|----------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                      | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                      | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Pre-Test Eksperimen  | .145                            | 15 | .200* | .938         | 15 | .353 |
| Post-Test Eksperimen | .196                            | 15 | .124  | .892         | 15 | .072 |
| Pre-Test Kontrol     | .163                            | 15 | .200* | .956         | 15 | .618 |
| Post-Test Kontrol    | .163                            | 15 | .200* | .946         | 15 | .458 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji normalitas dengan bantuan SPSS 2.3 diperoleh nilai signifikansi (Sig) untuk semua data baik pada pada hasil uji *shapiro-wilk* yaitu  $> 0,05$ . Ketentuan data berdistribusi normal apabila data tersebut  $> 0,05$ , dan apabila data yang diperoleh memiliki taraf signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Pada tabel tersebut, maka hasil signifikansi data diperoleh yakni  $> 0,05$  sehingga data dikategorikan berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Menurut Prayitno, uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian keberagaman data dari dua atau lebih kelompok bersifat homogen (sama) atau heterogen (tidak sama). Data yang bersifat homogen merupakan syarat mutlak dalam uji *independent sample t-test*. Pada penelitian ini, uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian data yang diperoleh dari hasil *post-test* kelas eksperimen dan data *post-test* kelas kontrol bersifat homogen atau tidak. Kriteria pengujian jika nilai Sig.  $> 0,05$  maka hasil pengujian tersebut bersifat homogen, dan sebaliknya. Berikut tabel hasil tabulasi menggunakan bantuan SPSS 2.3:

**Tabel 4. Test of Homogeneity of Variance**

|                 | Levene Statistic | df1   | df2 | Sig.   |      |
|-----------------|------------------|-------|-----|--------|------|
| Based on Mean   | 2.072            | 1     | 28  | .161   |      |
| Based on Median | 1.987            | 1     | 28  | .170   |      |
| Hasil           |                  |       |     |        |      |
| Based on        |                  |       |     |        |      |
| Bimbingan       |                  |       |     |        |      |
| Kelompok        | Median and       | 1.987 | 1   | 27.514 | .170 |
|                 | with adjusted df |       |     |        |      |
| Based on        |                  |       |     |        |      |
| trimmed mean    | 2.044            | 1     | 28  | .164   |      |

Berdasarkan hasil *output* yang diperoleh menggunakan penghitungan SPSS 2.3 diketahui nilai signifikansi (Sig) *Based on Mean* adalah sebesar  $0,161 > 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa *varians* data *post-test* kelas eksperimen dan data *post-test* kelas kontrol adalah homogen. Dengan demikian, salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji *independent sample t-test* sudah terpenuhi.

### Hasil Uji Hipotesis

Uji yang digunakan peneliti yakni uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata pada dua sampel yang berpasangan, yakni kelas eksperimen dan kelas kontrol. Syarat utama dalam uji *paired sample t-test* yaitu ketika data penelitian berdistribusi normal. Uji *paired sample t-test* dalam sebuah penelitian digunakan untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah, yaitu mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*. Hasil uji *paired sample t-test* menggunakan software SPSS 2.3 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Paired Samples Test**

|  | Paired Differences |                |                 |   | t      | df     | Sig. (2-tailed) |       |
|--|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|-----------------|-------|
|  | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |        |                 |       |
|  |                    |                |                 | Lower                                     |        |        |                 | Upper |
| <b>Pre-Test Eksperimen -<br/>Pair 1 Post-Test<br/>Eksperimen</b> | -14.000            | 7.309          | 1.887           | -18.048                                   | -9.952 | -7.418 | 14 .000         |       |
| <b>Pre-Test Kontrol -<br/>Pair 2 Post-Test<br/>Kontrol</b>       | - 10.533           | 6.675          | 1.723           | -14.230                                   | -6.837 | -6.112 | 14 .000         |       |

Dari hasil uji *paired sample t-test* pada tabel tersebut, dapat diketahui hasil *output* (*paired sample t-test*) ke-1 diperoleh nilai Sig (2tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka, terdapat perbedaan rata-rata hasil bimbingan kelompok teknik *homeroom* untuk *pre-test* kelas eksperimen dengan *post-test* kelas eksperimen dengan materi bimbingan kecemasan *menarche*. Sedangkan berdasarkan *output* (*paired sample t-test*) ke-2 diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dasar untuk mengetahui bahwa layanan bimbingan kelompok bersifat efektif dengan menggunakan perbandingan hasil dari uji t, yakni apabila nilai Signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan signifikan (berpengaruh). Begitu sebaliknya, jika nilai Signifikansi  $> 0,05$  maka dikatakan tidak signifikan (tidak berpengaruh).

### PEMBAHASAN

Uji yang digunakan peneliti yakni uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata pada dua sampel yang berpasangan, yakni kelas eksperimen dan kelas kontrol. Syarat utama dalam uji *paired sample t-test* yaitu ketika data penelitian berdistribusi normal. Uji *paired sample t-test* dalam sebuah penelitian digunakan untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah, yaitu mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*.

Dari hasil uji *paired sample t-test* pada tabel tersebut, dapat diketahui hasil *output (paired sample t-test)* ke-1 diperoleh nilai Sig (2tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka, terdapat perbedaan rata-rata hasil bimbingan kelompok teknik *homeroom* untuk *pre-test* kelas eksperimen dengan *post-test* kelas eksperimen dengan materi bimbingan kecemasan *menarche*. Sedangkan berdasarkan *output (paired sample t-test)* ke-2 diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dasar untuk mengetahui bahwa layanan bimbingan kelompok bersifat efektif dengan menggunakan perbandingan hasil dari uji t, yakni apabila nilai Signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan signifikan (berpengaruh). Begitusebaliknya, jika nilai Signifikansi  $> 0,05$  maka dikatakan tidak signifikan (tidak berpengaruh).

Kesimpulan yang dapat diambil, yakni berdasarkan hasil dari tabulasi SPSS 2.3 dengan hasil yang diperoleh pada nilai nilai Sig.  $0,000 < 0,05$  dalam artian  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Maka, dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* untuk meningkatkan pemahaman kesiapan anak dalam menghadapi *Menarche* efektif digunakan.

Hasil penelitian Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja Perempuan Dalam Menghadapi *Menarche* ini sangat efektif dalam membantu individu untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi *Menarche*, dalam penelitian ini berupaya membantu para anak yang berada di desa Pikatan, Wonodadi, Blitar dalam memberikan edukasi agar individu tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi haid pertama.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang dapat diambil, yakni berdasarkan hasil dari tabulasi SPSS 2.3 dengan hasil yang diperoleh pada nilai nilai Sig.  $0,000 < 0,05$  dalam artian  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Maka, dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* untuk meningkatkan pemahaman kesiapan anak dalam menghadapi *Menarche* efektif digunakan.

Adapun saran dari penelitian ini adalah penelitian ini perlu dikembangkan dan digeneralisasikan agar dapat digunakan untuk khalayak luas dalam dunia akademik maupun di luar akademik, selain itu konselor juga dapat menerapkan penelitian ini digunakan sebagai sarana membantu individu baik di sekolah maupun luar sekolah.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Amalia Maulida R., dkk. Konseling Pra Nikah Islam Perannya Bagi Pemilihan Pasangan dan Pernikahan. (*Jurnal Konseling Andi Mantappa, Vol. 1 No. 2 Agustus 2017, hal. 125-130*)
- Bambang Arifin Samsul. 2015. *Dinamika Kelompok*. Bandung: Tim Redaksi Pustaka.
- Bhakti Caraka Putra, dkk, Improving Quality Of Education Through Collaboration System In The Perspective Of Comprehensive Guidance and Counseling, (*Proceeding 2<sup>nd</sup> International Conference on Education and Training, 2016*)
- Desmawati Liliek, dkk Peran Orangtua dalam Pembinaan Motif Pernikahan bagi Anak dalam Lingkup Pendidikan Informal. (*Jurnal of Nonformal Education and Community Empowerment, Vo. 2 No. 2, Desember 2018, hal. 162-169*).



- Ediningsih Sulistia Eka. Modul Pegangan bagi Fasilitator Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). (Jakarta: Direktorat Advokasi dan KIE, 2019)
- Ediningsih Sulistya, dkk.2019. Modul Fasilitator Bina Keluarga Remaja (BKR) "Membenatu Remaja Merencanakan Masa Depan". Direktorat Advokasi dan KIE. Jakarta
- Khairunnisa Destia, dkk. Tingkat Stress pada Remaja Wanita yang Menarche Dini di Kecamatan Babakancikao Kabupaten Purwakarta. (*Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. IV No. 2, September 2016*)
- Khasanah, Nginyatul 2017. Pernikahan Dini (Masalah dan Problematika). Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Madinah Sri, dkk.. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan, (Studi pada Remaja di SMP NU 06 Kedungsuren Kabupaten Kendal. (*Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 5, No. 1, Januari 2017, hal. 332-240*)
- Mubarak Achmad. 2016. Psikologi Keluarga. Malang: Madani.
- Odaena Wati Wa Ode. Pengaruh Perkawinan Usia Muda Terhadap Pola Asuh Keluarga di Kota Baubau. (*Jurnal Studi Pemerintahan, Vol. 4 No. 1, April 2019*)
- Rosidah Ainur. Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terisolir. (*Jurnal Fokus Konseling, Vol. 2 No. 2, Agustus 2016, hal, 135-143*)
- Sastama Dara Girinda, dkk. Keefektifan *Homeroom* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMP. (*Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling, Vol. 5 (1) March, 2017, hal. 18-24*)
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Wahyuni Dewi. Baderan, ddk. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkawinan Usia Muda di Provinsi Gorontalo. (*Jurnal Keluarga Berencana Vol. 2 No. 1 Tahun 2017, hal. 34-42*)
- Wirda Adria Mona, dkk. Presepsi Mahasiswa Universitas Negeri Medan Menenai Umur Awal Pernikahan Remaja Perempuan Kurang Dari 20 Tahun. (*Jurnal Tunas Geografi, Tahun 2018, Vol. 07. No. 02, hal. 83-88*)
- Yuliani Mimi, dkk. Faktor Penyebab Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Istri Pada Pasangan yang Menarche Muda. (*Jurnal PSCHYE, 165 Fakultas Psikologi, Vol. 10 No. 01, Januari 2017, hal. 29-36*)