

**EFEKTIVITAS *EMOTION-FOCUSED GROUP THERAPY (EFGT)*  
TERHADAP *PRAMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER (PMDD)*  
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 CINIRU  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :  
DILLA NUR AGUSTINA  
CKR0210097



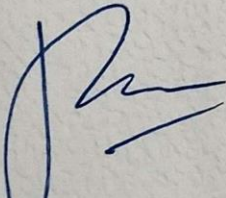
**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA  
KUNINGAN  
2025**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS *EMOTION-FOCUSED GROUP THERAPY (EFGT)*  
TERHADAP *PRAMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER (PMDD)*  
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 CINIRU  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2025**

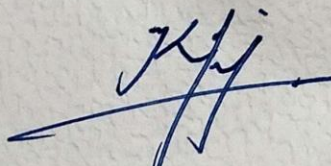
Skripsi ini telah Diajukan Oleh Tim Penguji  
Program S-1 Keperawatan  
Universitas Bhakti Husada Indonesia  
Pada 14 Mei 2025

**Penguji I**



**Ns. Ronny Suhada F., M.Kep**  
NIDN.0428128402

**Penguji II**



**Ns. Khusnul Aini, M.Kep., Sp.Kep.J**  
NIDN.0405038002

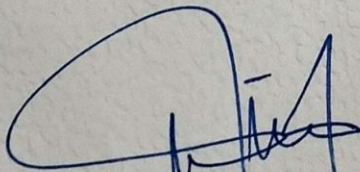
**Penguji III**



**Ns. Anggi Ulfah M. M.Kep**  
NIDN.0428109602

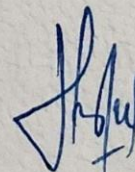
Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UBHI**



**Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM**  
NIK.831102.200904.024

**Ketua Program Studi Keperawatan**



**Ns. Neneng Aria Nengsih, M.Kep**  
NIK.811007.2010110.040

**LEMBAR PERSETUJUAN**

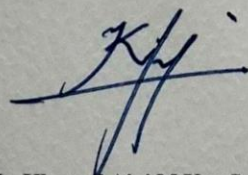
**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS *EMOTION-FOCUSED GROUP THERAPY (EFGT)*  
TERHADAP *PRAMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER (PMDD)*  
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 CINIRU  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2025**

**Diajukan Oleh :**  
**DILLA NUR AGUSTINA**  
**CKR0210097**  
Kuningan, 2024

Telah Disetujui Oleh

**Pembimbing 1**



**Ns. Khusnul Aini, M.Kep.Sp.KepJ**  
**NIDN.0405038002**

**Pembimbing II**



**Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, S.Kep., M.Kep**  
**NIDN.0428109602**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dilla Nur Agustina

NIM : CKR0210097

Kelas : Reguler C

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “ Efektivitas *emotion focused group therapy (efgt)* terhadap *pramenstrual dysphoric disorder (pddd)* pada remaja putri di smpn 1 ciniru kabupaten kuningan tahun 2025“ beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan kode etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Mei 2025  
Penulis

Dilla Nur Agustina

## LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, atas karunia dan kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW Ku persembahkan skripsi ini untuk orang tercinta dan tersayang.

1. Teristimewa kedua orang tua saya Bapak Iwan Sopian dan Ibu Fitri Tiryarningsih dan gelar sarjana saya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan dukungan penulis berupa moril maupun materi yang tak terhingga serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai, semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.
2. Kepada kedua adik saya, Keluarga besar saya, dan Sepupu perempuan saya Jihan dan Virly yang telah memberikan penulis dukungan dan pengingat bagi penulis agar menyelesaikan studi tepat waktu.
3. Sahabat-sahabat saya bernama Nadhila Putri Andini, Resa Bella, Sindi Adelia, Viar Dwi, Meylisa Resdiani, Anneu, Anita, Anzana, Dilla NF, Dini, Sri Dewi, dan Tria terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini dan tak henti-hentinya memberikan semangat serta dukungan

sehingga skripsi ini dapat selesai. Terimakasih telah menjadi rumah dan menemani dalam kondisi apapun.

4. Teman seperjuangan seimbanganku, Anneu dan Azis yang selalu kebersamai serta membantu dalam kerumitan dalam menyusun skripsi penulis. Terimakasih sudah menjadi teman yang baik yang selalu memberikan motivasi, arahan dan semangat disaat penulis tidak percaya diri akan dirinta sendiri.
5. Ibu Ns. Khusnul Aini,S.kep. M.kep,Sp.Kep.J dan Ibu Ns. Anggi Ulfah Mawaddah yang selalu mengulurkan tangan disaat penulis kesulitan dalam pengerjaan skripsi ini, tanpa kalian penulis tidak akan bias menyelesaikan skripsi ini dengan cepat. Terimakasih semoga Allah SWT selalu melindungi dimanapun kalian berada.
6. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Giovany Westmith. Terimakasih telah menjadi bagian dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa utamanya dari program S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak tercantum namanya saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas penyelesaian tugas akhir ini.
9. Terakhir. Kepada diri saya sendiri Dilla Nur Agustina, yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, namun

penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanannya, meskipun terasa sulit dan lambat. Perjalanan menuju impian bukanlah lomba sprint, tetapi lebih seperti marathon yang memerlukan ketekunan, kesabaran, dan tekad yang kuat. Tetaplah menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepannya.

#### **MOTTO HIDUP**

“ Allah tidak mengatakan hidup itu mudah. Tetapi Allah berjanji bahwa  
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”  
(QS. Al Insyirah:5-6)

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA  
PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SKRIPSI, MARET 2025**

**Dilla Nur Agustina  
NIM : CKR0210097**

**Xvii+ 109 halaman+ 8 tabel+ 8 gambar+ 16 lampiran**

**Efektivitas *Emotion-Focused Group Therapy* (EFGT) Terhadap *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025**

**Abstrak**

**Latar belakang :** PMDD merupakan gangguan yang lebih berat dari pada PMS, ditandai dengan gejala emosional dan fisik yang signifikan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu. Berdasarkan penelitian, sekitar 13%-18% wanita mengalami PMDD yang memerlukan intervensi terapeutik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Ciniru kepada 10 siswi didapatkan 6 orang mengalami gejala PMDD saat datang bulan dan menimbulkan gangguan *mood* berat, cemas yang menyebabkan terganggunya aktivitas sosial.

**Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen*. Populasi penelitian seluruh siswi SMPN 1 Ciniru sebanyak 70 siswi. Sampel penelitian menggunakan metode *random sampling* sebanyak 30 siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu uji uji *non-parametrik uji Wilcoxon signed rank test / Uji T*.

**Hasil :** Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi 30 remaja putri (73,3%) memiliki tingkat PMDD berat dan setelah diberikan intervensi EFGT menjadi 16 remaja (53,3%) memiliki tingkat PMDD ringan. Berdasarkan hasil uji paired T-test didapatkan *p value* sebesar 0,000.

**Simpulan :** Terdapat pengaruh antara pemberian terapi intervensi EFGT dengan tingkat PMDD pada remaja putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Penelitian ini dapat menambah informasi kepada remaja putri tentang pengaruh EFGT terhadap penurunan emosional.

**Saran :** Pihak sekolah disarankan untuk melakukan terpi EFGT ini kepada setiap siswi, untuk memberikan informasi dan inovasi baru mengenai pengetahuan khususnya pengaruh EFGT terhadap PMDD.

**Kata kunci :** *EFGT* ,Emosional, remaja putri , PMDD.

**Kepustakaan :** 39 Jurnal, 7 buku (2020-2024)

**INSTITUTE BHAKTI HUSADA INDONESIA  
STUDY PROGRAM OF NURSING  
UNDERGRADUATE THESIS, MARCH 2025**

**Dilla Nur Agustina  
NIM : CKR0210097**

***Xvii+ 109 pages+ 8 table+ 8 picture+ 15 attachments***

***The Effectiveness of Emotion-Focused Group Therapy (EFGT) on Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) in Adolescent Girls at SMPN 1 Ciniru, Kuningan Regency, 2025***

**Abstract**

***Background:*** PMDD is a more severe disorder than PMS, characterized by significant emotional and physical symptoms that can affect an individual's quality of life. Research indicates that approximately 13%-18% of women experience PMDD, requiring therapeutic intervention. A preliminary study conducted by the researcher at SMPN 1 Ciniru on 10 female students found that 6 of them experienced PMDD symptoms during menstruation, leading to severe mood disturbances and anxiety that interfered with their social activities.

***Method:*** This study employed a quasi-experimental design. The research population included all 70 female students at SMPN 1 Ciniru, with a random sampling method selecting 30 students as the sample. The instrument used in this study was a questionnaire. Data analysis was conducted using non-parametrik uji Wilcoxon signed rank test / Uji T

***Results:*** Before the intervention, all 30 adolescent girls (73,3%) had severe PMDD. After receiving the EFGT intervention, 16 students (53.3%) showed a reduction in PMDD severity to a mild level. Based on the paired T-test, the obtained p-value was 0.000.

***Conclusion:*** Signifies a significant effect of EFGT intervention on PMDD levels in adolescent girls at SMPN 1 Ciniru, Kuningan Regency, in 2025. This study contributes valuable information for adolescent girls regarding the impact of EFGT in reducing emotional distress.

***Advice :*** Schools are advised to conduct this EFGT therapy for each student, to provide new information and innovations regarding knowledge, especially the influence of EFGT on PMDD.

***Keywords:*** EFGT, Emotion, adolescent girls, PMDD..

***References:*** 39 journals, 7 books (2020-2024).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Efektivitas *emotion focused group therapy (efgt)* terhadap *pramenstrual dysphoric disorder (pmd)* pada remaja putri di smpn 1 ciniru kabupaten kuningan tahun 2025” ini dapat dikerjakan dan disusun sebaik mungkin. Penyusunan laporan penelitian ini dilaksanakan sebagai pemenuhan kewajiban menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Husada Indonesia. Kelancaran kegiatan Tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes, AIFO selaku ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim, SKP. MH. Selaku rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia
3. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep selaku ketua Prodi Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
4. Ns. Khusnul Aini, M.Kep. Sp. KepJ selaku pembimbing 1 yang telah banyak membimbing dan membantu dalam penelitian ini.
5. Ns. Anggi Ulfah Mawaddah , S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bimbingan dengan baik dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.

6. Ns. Romny Suhada, S.Kep., M.Kep selaku penguji yang telah meluangkan waktu, Memberi motivasi, Arahan dan bimbingan serta masuk yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf dosen Program Studi S1 Keperawatan dan karyawan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memfasilitasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Yang saya cintai kedua orang tua, dan adik-adik saya beserta keluarga besar yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, memberi dukungan moral maupun materi serta doa dan kepercayaan kepada saya selama ini sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
9. Sahabat terbaik saya Nadhila Putri Andini, Resa Bella, Sindi Adelia, Viar Dwi, Meylisa, Anneu, Anita, Anzana, Dilla NF, Dini, Sri dewi, dan Tria yang telah memberikan semangat, doa dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
10. Sepupu terbaik saya Virly adelia dan Jihan yang telah memberikan semangat, doa dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
11. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Ciniru yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat, khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Kuningan, Mei 2025

**Dilla Nur Agustina**

**CKR0210097**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus .....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
1.5 Keaslian Peneliti.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
2.1 Konsep <i>Emotion Focus Therapy</i> (EFGT) .....	14
2.1.1 Definisi EFGT .....	14
2.1.2 Tujuan dan Manfaat EFGT .....	15
2.1.3 Indikasi Terapi EFGT .....	17
2.1.4 Prosedur Terapi EFGT .....	19
2.2 Konsep Menstruasi.....	20
2.2.1 Definisi Menstruasi.....	20
2.2.2 Proses Terjadinya Menstruasi .....	21
2.3 Konsep <i>Premenstrual Dysphoric Disorder</i> (PMDD).....	23
2.3.1 Definisi PMDD .....	23
2.3.2 Tanda dan Gejala PMDD.....	25
2.3.3 Faktor Penyebab PMDD.....	26

2.3.4 Dampak PMDD .....	27
2.3.5 Pengobatan PMDD .....	28
2.3.6 Alat Ukur PMDD.....	30
2.4 Konsep Remaja .....	30
2.4.1 Definisi Remaja .....	30
2.4.2 Fase Remaja.....	33
2.4.3 Perkembangan Remaja .....	35
2.4.4 Karakteristik Remaja .....	37
2.5 Kerangka Teori .....	39
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>40</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	40
3.2 Definisi Operasional.....	41
3.3 Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
4.1 Jenis Design Penelitian.....	43
4.2 Variable Penelitian.....	43
4.2.1 Variable Independent (Bebas).....	44
4.2.2 Variable Terikat.....	44
4.3 Populasi dan Sempel .....	44
4.3.1 Populasi .....	44
4.3.2 Sampel .....	45
4.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	45
4.4 Instrumen Penelitian.....	48
4.5 Validasi dan Rehabilitasi Data.....	48
4.5.1 Validasi .....	48
4.5.2 Reliabilitas .....	50
4.6 Teknik Pengumpulan Data .....	50
4.6.1 Sifat dan Sumber data.....	50
4.6.2 Alur Pengumpulan Data .....	51
4.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	53
4.7.1 Teknik Pengumpulan .....	53
4.8 Analisis Data .....	54
4.8.1 Analisis Univariat.....	54

4.8.2 Analisis Bivariat .....	56
4.8.3 Interpretasi Data .....	58
4.9 Etika Penelitian .....	58
4.10 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	59
4.10.1 Lokasi Penelitian.....	59
4.10.2 Waktu Penelitian .....	59
4.11 Jadwal Penelitian.....	59
4.12 Alir Pengumpulan Data.....	60
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	62
5.1.1 Analisis Univariat.....	62
5.1.2 Analisis Bivariat .....	63
5.2 Pembahasan.....	65
5.2.1 Gambaran PMDD Sebelum Diberikan EFGT Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025 .....	65
5.2.2 Gambaran PMDD Sesudah Diberikan EFGT Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025 .....	69
5.2.3 Pengaruh EFGT Terhadap Penurunan Tingkat PMDD Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025 .....	71
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	75
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
6.1 Simpulan .....	76
6.2 Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

Table 1.1 Keaslian Peneliti.....	11
Tabel 3 1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 4 1 Jumlah Sampel Setiap Kelas .....	47
Tabel 4.2 Interpretasi Data .....	58
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi tingkat PMDD Sebelum Diberikan Terapi Pada Remaja Putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025 ....	63
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi tingkat PMDD Setelah Diberikan Terapi Pada Remaja Putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025 ....	63
Tabel 5. 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	64
Tabel 5.4 Pengaruh Terapi EFGT terhadap PMDD Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan 2025 .....	65

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	39
Bagan 3.1 Kerangka konsep.....	40
Bagan 4.1 Bagan one-group pretest-postest group design .....	43
Bagan 4.2 Alir Pengumpulan Data.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	83
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan .....	84
Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan .....	85
Lampiran 4 Kode Etik Penelitian .....	86
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian .....	88
Lampiran 7 Lembar Kegiatan Bimbingan Skripsi .....	89
Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	91
Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	92
Lampiran 10 Instrumen Penelitian .....	93
Lampiran 11 Prosedur Emotion Focused Group Therapy (EFGT). .....	94
Lampiran 12 Lembar Observasi .....	97
Lampiran 13 Output SPSS Uji Normalitas .....	100
Lampiran 14 Output SPSS Uji Univariat .....	102
Lampiran 15 Output SPSS Uji Bivariat .....	103
Lampiran 16 Dokumentasi .....	104
Lampiran 17 Biodata.....	105