KARYA TULIS ILMIAH

EFEKTIVITAS PELATIHAN KECAKAPAN HIDUP (*Life Skills*) TERHADAP TINGKAT DEPRESI REMAJA DI SMPN 2 KASIHAN

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Disusun oleh

MAYNA KESUMA RAFIKA

20090310120

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2013

HALAMAN PENGESAHAN KTI

EFEKTIVITAS PELATIHAN KECAKAPAN HIDUP (*Life Skills)* TERHADAP TINGKAT DEPRESI REMAJA DI SMPN 2 KASIHAN

Disususun Oleh:

MAYNA KESUMA RAFIKA

20090310120

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 4 Januari 2013

Dosen Pembimbing	Dosen Penguji
dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc, Sp.KJ	dr. Vista Nurasti Pradanita, M.Kes, Sp.KJ
NIK: 173042	NIK: 197012032010012062

Mengetahui,

Kaprodi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG, M.Kes	dr. Ardi Pramono, Sp.An, M.Kes
NIK: 173027	NIK: 173031

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mayna Kesuma Rafika

NIM : 20090310120

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 2 Januari 2013

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan

Mayna Kesuma Rafika

MOTTO

"DO NOT PASS JUDGEMENT ON OTHERS UNLESS YOU ARE PERFECT YOURSELF."

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan hidayah dan kekuatan, sehingga pembuatan karya tulis ilmiah (KTI) dapat terselesaikan sebagaimana yang diharapkan. Shalawat serta salam selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta para sahabat, tabiin, tabi'ut tabiin dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (*Life Skills)* terhadap Tingkat Depresi Remaja di SMPN 2 Kasihan"** disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini, izinkanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan serta dalam membantu penyelesaian KTI ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

dr. Ardi Pramono, Sp.An selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG, M.Kes selaku Ketua Prodi Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

dr. Warih Andan Puspitosari, M. Sc, Sp.KJ selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini.

dr. Vista Nurasti Pradanita, M. Kes, Sp. KJ yang berkenan menjadi dosen penguji seminar Karya Tulis Ilmiah ini.

Semua pihak-pihak yang tidak mungkin tersebutkan namanya satu-persatu, terima kasih atas kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat berjalan.

Penulis sadar bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat. Amin.

Yogyakarta, 2 Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH i
HALAMAN PENGESAHAN KTI ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii
MOTTO iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vii
DAFTAR GAMBAR x
DAFTAR TABEL xi
ABSTRACT xii
INTISARI xiii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. LATAR BELAKANG 1
B. RUMUSAN MASALAH 4
C. TUJUAN 4
D. MANFAAT 5
E. KEASLIAN PENELITIAN 5
BAB II 8
TINJAUAN PUSTAKA 8
A. DEPRESI 8
B. KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*) 19
C. REMAJA 22
D. KERANGKA KONSEP 29

E. HIPOTESIS 30
BAB III 31
METODE PENELITIAN 31
A. DESAIN DAN RANCANGAN PENELITIAN 31
B. POPULASI PENELITIAN DAN SUBYEK PENELITIAN 31
C. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN 32
D. PERKIRAAN BESAR SAMPEL 33
E. VARIABEL PENELITIAN 33
F. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL 34
G. INSTRUMEN PENELITIAN 35
H. CARA PENGUMPULAN DATA 35
I. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS 35
J. ANALISIS STATISTIK 36
K. ETIKA PENELITIAN 36
BAB IV 38
HASIL DAN PEMBAHASAN 38
A. HASIL 38
B. PEMBAHASAN 41
C. KETERBATASAN PENELITIAN 45
BAB V 46
KESIMPULAN DAN SARAN 46
A. KESIMPULAN 46
B. SARAN 46
DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN 51

A. RESPONDEN 51

B. BECK DEPRESSION INVENTORY 52

C. UJI STATISTIK 58

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Kerangka Konsep

Gambar. 2 Desain Penelitian

DAFTAR TABEL

Tabel.1. Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel.2. Tingkat Depresi *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

ABSTRACT

Adolescent is a phase of change in a person. Many factor varieties of stress from internal and external which can influence emotions of adolescent. Mood disorder is one expression that often appears in adolescent when got some stress, such as depression. Severe and prolonged depression in adolescent can interfere with the normal functioning of adolescent. Therefore, varying methods are needed to deal with depression. This study tried one method that aims similar to other known methods, it was life skills training.

This study is a quasi experimental study design with pretest posttest control group design involving two groups, intervention and control groups. Each group were consisted by 36 of study subject that was taken from SMPN 2 Kasihan. Both groups were given questionnaire for the pre-test and post-test with the Beck Depression Inventory (BDI), then the intervention group given life skills training. The hypothesis of this study was tested by the Wilcoxon Rank Test.

This study got result of the depression levels of the intervention group and the control group at pre test were 38,89% and 5,56%, that means the depression levels of intervention group was higher than control group. The final results of the study showed a significant decrease in the level of depression in the intervention group, whereas the control group didn't. Significant value for the intervention group was $p=0.001(p<0.05)$ and values for the control group was $p=0.414(p>0.05)$. This suggests that life skills training (life skills) is effective to reduce the level of adolescent depression.

Key Words: Life skills training, Depression, Adolesent

INTISARI

Remaja adalah fase terjadinya perubahan pada diri seseorang. Tekanan dari berbagai faktor, internal maupun eksternal dapat mempengaruhi emosi seorang remaja. Gangguan suasana hati (mood) adalah salah satu ekspresi dari emosi yang sering muncul pada remaja saat menghadapi tekanan, seperti depresi. Depresi yang parah dan berkepanjangan pada remaja dapat mengganggu fungsi normal remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan penanganan depresi yang metodenya bervariasi. Penelitian ini mencoba salah satu cara yang bertujuan sama dengan metode lain yang telah diketahui, yaitu pelatihan kecakapan hidup (*life skills).*

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental *pre test post test control group design* melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok berjumlah 36 orang subyek penelitian yang diambil dari SMPN 2 Kasihan. Kedua kelompok diberikan kuesioner untuk *pre test* dan *post test* dengan *Beck Depression Inventory* (BDI), selanjutnya kelompok intervensi diberikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*), sedangkan kelompok kontrol tidak. Analisis uji statistik yang digunakan setelah data didapatkan adalah *Wilcoxon Rank Test.*

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa tingkat depresi subyek penelitian kelompok intervensi dan kelompok kontrol saat *pre test* masing-masing adalah 38,89% dan 5,56%, yang berarti tingkat depresi awal lebih tinggi pada kelompok intervensi. Hasil akhir dari penelitian menunjukkan penurunan tingkat depresi yang signifikan pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak. Nilai signifikan untuk kelompok intervensi adalah $p=0,001$ ($p<0,05$) dan nilai untuk kelompok kontrol adalah $p=0,414$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif untuk menurunkan tingkat depresi remaja.

Kata Kunci: Pelatihan Kecakapan Hidup (*life skills*), Depresi, Remaja