

KARYA TULIS ILMIAH

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KECAKAPAN HIDUP (*Life Skills*)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA
DI SMP NEGERI 2 KASIHAN**

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



Disusun oleh

AMIRA ISMI NOOR
20090310080

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2013**

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KECAKAPAN HIDUP (*Life Skills*)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA
DI SMP NEGERI 2 KASIHAN**

Disusun oleh:

AMIRA ISMI NOOR

20090310080

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 4 Januari 2013

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc, Sp.KJ
NIK : 173042

dr. Vista Nurasti Pradanita, M.Kes.,Sp.KJ
NIK : 197012032010012002

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Dokter FKIK
Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu
Kesehatan
Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta

dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG., M.Kes
NIK : 173027

dr. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes
NIK : 173031

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Amira Ismi Noor

NIM : 20090310080

Program Studi : Pendidikan Dokter

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 di kemudian 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,

Amira Ismi Noor

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya tulis ini untuk :

Papah dan Mamah tercinta

(H. Eman Sulaiman, S.Sos, ST, MP dan Hj. Dedeh Khodijah)

Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang serta doa yang selalu hadir dalam setiap hembusan nafas. Terima kasih atas pengorbanan, jerih payah, kesabaran, dukungan, dan motivasi yang tidak akan pernah terlupakan dan selalu menjadi semangat hidupku.

Kakakku tersayang

(Andar Moch. Zamzam Noor, ST)

Atas semua bantuan, nasehat, teguran, kesabaran, dan motivasi yang selalu mendorongku untuk terus maju dan bisa mencapai cita-cita.

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS Al-Inshirah : 6)

“The future is not something to see, but something to create”

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 Kecemasan Remaja”** 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 karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. Allah SWT, atas segala nikmat, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW, selaku nabi junjungan umat Islam atas jasa-jasa beliau dan teladan yang diajarkannya.
3. Kedua orang tua serta kakak tersayang, terima kasih atas doa yang selalu terucap serta dukungan dan kasih sayang kepada penulis.

4. dr. Ardi Pramono, Sp.An selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
5. dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG, M.Kes selaku Ketua Prodi Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. dr. Warih Andan Puspitosari, M, Sc, Sp.KJ. selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini.
7. Rekan penelitian, Mayna Kesuma Rafika, Sri Dewi R. S., dan Yucaesario M. Ramadhan yang selalu sabar dan memberi semangat. Terima kasih atas kerja sama, pengetahuan, dan bantuan yang diberikan.
8. Sahabat-sahabat tercinta, Iin, Dila, Dwi, Sussy, Riri, Afi, Mila, Yayan, Wiki yang selalu mendukung dan memberi semangat.
9. Semua pihak-pihak yang tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu, terima kasih atas kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat berjalan.

. Penulis sadar bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kelengkapannya. Semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan. Amin.

Yogyakarta, 2 Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRACT	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kecemasan.....	8
B. Remaja.....	15
C. Kecakapan Hidup (<i>Life Skills</i>)	20
D. Kerangka Konsep.....	26

E. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
D. Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional.....	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Cara Pengumpulan Data.....	32
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33
I. Analisis Data.....	33
J. Etik Penelitian.....	34
BAB IV.....	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	39
BAB V.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	26
Gambar 2. Desain penelitian	27

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin	36
Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Pelatihan Kecakapan Hidup (<i>life skills</i>)	37
Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pelatihan Kecakapan Hidup (<i>life skills</i>)	38

ABSTRACT

Anxiety in young adolescents caused by unpreparedness to face puberty or negative view of the future. Anxiety in adolescents themselves can be expected and normal at specific developmental stages, but the anxiety arising from the threat or uncontrolled changes in a person can have an impact on development. Life skills training program is a comprehensive approach to the formation of behavior, so adolescents will grow into young adults who can adapt to qualified themselves and their environment. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of life skills training on anxiety level in adolescent.

This study is an experimental pre-test and post-test control group design. The study subjects were 72 students of class VIII SMPN 2 Kasihan, Bantul who divided into two groups, the intervention group and the control group. The intervention group's subjects were enrolled in life skills training for four weeks. A week before and after training, all subjects filled out questionnaires TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale). Data analysis is done by Wilcoxon Rank Test.

The level of anxiety on the subject of the intervention group experienced a significant reduction ($p = 0.005$) after life skills training. There is a rise in the level of anxiety on the subject of the control group who were not given life skills training ($p = 0.705$).

Life skills training is effective to decrease anxiety level in adolescent.

Keywords :life skills training, anxiety, adolescence

INTISARI

Kecemasan pada remaja terjadi karena ketidaksiapan remaja dalam menghadapi masa pubertas atau memandang negatif masa tersebut. Kecemasan dalam diri remaja itu sendiri dapat diduga dan normal pada tahap-tahap perkembangan tertentu, namun kecemasan yang timbul akibat adanya ancaman atau perubahan yang tidak terkontrol pada diri seseorang dapat berdampak pada perkembangan. Program pelatihan kecakapan hidup merupakan suatu pendekatan komprehensif bagi pembentukan perilaku, sehingga remaja akan tumbuh menjadi remaja berkualitas yang bisa beradaptasi dengan diri dan lingkungannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecemasan remaja.

Penelitian ini merupakan studi eksperimental dengan rancangan penelitian *pre-test & post-test control group design*. Subyek penelitian adalah 72 orang siswa kelas VIII SMPN 2 Kasihan, Bantul yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Subyek kelompok intervensi mengikuti pelatihan kecakapan hidup selama empat minggu. Seminggu sebelum dan sesudah pelatihan, seluruh subyek mengisi kuesioner TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*.

Tingkat kecemasan pada subyek kelompok intervensi mengalami penurunan yang bermakna ($p=0,005$) setelah mengikuti pelatihan kecakapan hidup (*life skills*). Terdapat kenaikan tingkat kecemasan pada subyek kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan ($p=0,705$).

Pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja.

Kata kunci : Pelatihan Kecakapan Hidup, Kecemasan, Remaja