

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia, 2001). Transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai (Jahja, 2011).

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, baik dari aspek fisik, kognitif, kepribadian, ataupun sosial. Peningkatan emosional secara cepat, yang dikenal sebagai masa *storm* dan *stress* terjadi pada masa ini. Peningkatan emosional tersebut merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Peningkatan emosi dari segi sosial merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak bertingkah seperti anak-anak dan lebih mandiri. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri (Jahja, 2011).

Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama orang tua dan kelompok teman sebaya (Mönks, 2004). Apabila kondisi lingkungan tidak kondusif dan kurang dipersiapkan untuk memahami peran-perannya, maka remaja cenderung mengalami kecemasan, perasaan tertekan atau ketidaknyamanan emosional. Remaja menghadapi kecemasan dan ketidaknyamanan emosional tersebut dengan bereaksi secara defensif, sebagai upaya melindungi kelemahan dirinya. Reaksi itu tampil dalam bentuk tingkah laku *maladjustment*, seperti agresif: melawan keras kepala, bertengkar, dan senang mengganggu; dan melarikan diri dari kenyataan: melamun, senang menyendiri, merokok, atau obat-obat terlarang (Yusuf, 2011).

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan khawatir yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam atau intra psikis (Depkes RI, 1990). Hasil penelitian Nurhadi (2003), disebutkan bahwa kecemasan dapat terjadi pada remaja dalam menghadapi masa pubertas dan tidak mampu mengatasi tekanan yang ada. Kecemasan pada remaja putri lebih besar dari pada remaja putra yaitu sebesar 76,17%, sedangkan remaja putra 60,11%. Kecemasan dalam diri remaja itu sendiri dapat diduga dan normal pada tahap-tahap perkembangan tertentu, kecemasan yang timbul akibat adanya ancaman atau perubahan yang tidak terkontrol pada diri seseorang berdampak pada perkembangan (Kaplan dan Sadock, 2007)

Setiono (2002) menyatakan bahwa remaja yang tidak siap dalam menghadapi masa pubertas atau memandang negatif masa tersebut akan menimbulkan suatu dampak yang bisa menyebabkan timbulnya kecemasan. Oleh karena itu, *World Health Organization* (WHO) menegaskan bahwa kondisi kesehatan jiwa yang baik amat diperlukan agar remaja mampu melewati masa transisinya dan dapat mencapai kedewasaan tanpa masalah yang berarti.

Program pelatihan kecakapan hidup merupakan suatu pendekatan komprehensif bagi pembentukan perilaku yang berfokus pada penguasaan kemampuan yang dibutuhkan dalam hidup, seperti kemampuan komunikasi, membuat keputusan, kemampuan berpikir, bersikap asertif, mengatasi emosi, membentuk harga diri, menghadapi tekanan teman sebaya serta kemampuan berhubungan dengan orang lain (Peace Corps, 2001). Pendidikan dengan pendekatan kecakapan hidup ini biasanya diberikan pada remaja, dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri dengan membuat pilihan-pilihan yang matur, memiliki daya tahan yang kuat terhadap tekanan negatif serta mampu menghindari perilaku berisiko (Depkes RI, 2006).

Khalatbari *et al* .(2011) menunjukkan adanya keefektifan program *Life Skills Training* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pekerja di Kota Tehran. Berdasarkan hasil tersebut, mekanisme koping juga ikut meningkat sehingga memungkinkan seseorang untuk mengendalikan kecemasannya saat berhadapan dengan sumber stres.

Diharapkan dengan adanya pelatihan kecakapan hidup ini, remaja akan tumbuh menjadi remaja berkualitas yang bisa beradaptasi dengan diri dan lingkungannya sehingga mampu mengeksplorasi alternatif, menimbang pro dan kontra juga membuat keputusan rasional dalam memecahkan setiap masalah atau isu yang muncul. Kemampuan ini menyebabkan seorang anak dan remaja dapat berkembang mencapai derajat kesehatan jiwa yang positif dan tangguh (WHO dalam Kaligis *et al.*, 2009). Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW:

“Siapa yang menyambut pagi dengan perasaan dan hati yang tenang, sehat fisiknya, mempunyai makanan yang cukup pada hari ini, maka seakan-akan dunia telah dicerahkan kepadanya” (HR Tarmadzi).

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk diteliti tentang efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecemasan remaja. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tema tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecemasan remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*).
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja setelah diberikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan pengembangan di bidang Ilmu Kedokteran Jiwa, khususnya mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecemasan remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak sekolah dan siswa.

Manfaat bagi sekolah dan orang tua siswa adalah dapat menjadikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan pada remaja.

Manfaat bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kecakapan hidup (*life skills*) siswa itu sendiri, sehingga diharapkan tidak hanya dapat mengatasi kecemasan, tapi juga masalah remaja lainnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian Kaligis *et al.* (2009) yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup terhadap Peningkatan Citra Diri” bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap remaja siswa salah satu SMP di Jakarta Pusat menggunakan rancangan penelitian *one group pre and post test* dengan *follow up post test* dilakukan dua minggu setelah lima minggu pelatihan kecakapan hidup. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan kecakapan hidup selama lima minggu mempunyai efek positif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja dengan meningkatkan citra diri.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti melakukan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) sebagai variabel bebas yang diberikan kepada siswa tingkat SMA sebagai subyek penelitian untuk melihat tingkat kecemasan remaja sebagai variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre test post test control group design* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecemasan bila dibandingkan dengan kelompok tanpa intervensi sebagai pembanding.

Penelitian Khalatbari *et al.* (2011) yang berjudul “*The Relationship between Job Stress and Anxiety Level of the Employees of Tehran Municipality and Determining the Effectiveness of Life Skills Training in Reducing them*” menggunakan rancangan penelitian *pre test post test control group design* dengan *follow up test* dilakukan di akhir sesi pelatihan kecakapan hidup (*life*

skills). Pelatihan tersebut dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan masing-masing selama tiga jam kepada kelompok sample pegawai Kotamadya Tehran yang telah mengisi *Vandorf job stress questionnaire* dan *Zung Self Assessment Scale For Anxiety* memperoleh skor di atas rata-rata.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti selain terletak pada subyek penelitian, juga pada modul pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) yang digunakan. Peneliti menggunakan modul dikeluarkan oleh Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa, DirJen Bina Yanmed, DepKes RI, tahun 2006. Perbedaan lainnya yaitu jenis instrumen yang peneliti gunakan yaitu TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*).