

## INTISARI

**Latar belakang:** Remaja merupakan fase yang diawali dengan kematangan seksual. Pada masa ini remaja rentan mengalami permasalahan meliputi berbagai tekanan eksternal maupun internal. Gangguan perasaan (*mood*) berupa depresi merupakan dampak yang dapat terjadi. Terdapat berbagai cara untuk menangani masalah ini, salah satunya dengan pelatihan kecakapan hidup untuk meningkatkan kompetensi psikososial seseorang dan diharapkan dapat mengurangi skor depresi.

**Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap skor depresi pada remaja.

**Metode penelitian:** Desain penelitian ini adalah kuasi eksperimental dengan *non equivalent control group design*. Sampel sebanyak 76 orang siswa SMAN 1 Tuntang yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pelatihan kecakapan hidup diberikan pada kelompok intervensi selama dua minggu dengan menggunakan materi berdasarkan modul yang disusun oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Bina Kesehatan Jiwa. Skor depresi dinilai menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory (BDI)*.

**Hasil penelitian:** Uji T berpasangan menunjukkan nilai probabilitas ( $\text{sig}$ )  $p=0,015$  ( $<0,05$ ) pada kelompok kontrol dan uji wilcoxon untuk kelompok intervensi menunjukkan  $p=0,000$  ( $<0,05$ ). Jadi kedua kelompok menunjukkan hasil yang signifikan.

**Kesimpulan:** Pelatihan kecakapan hidup tidak efektif untuk menurunkan skor depresi pada remaja.

**Kata kunci:** Remaja, depresi, kecakapan hidup

## **ABSTRACT**

**Background:** Adolescence is a phase that begins with sexual maturity. At this time adolescents susceptible to problems covering a wide range of external and internal pressures. Mood disorders, such as depression is the impact that can occur. There are various methods to deal with this problem, one of them is life skills training to improve psychosocial competence of a person and is expected to reduce depression scores.

**Objective:** To determine the effectiveness of life skills training for scores of depression in adolescents.

**Method:** Design of this research is a quasi experimental with non equivalent control group design. A sample of 76 students of SMAN 1 Tuntang were divided into a control group and intervention group. Life skills training given to the intervention group for two weeks by using materials based on the module developed The Directorate of Mental Health from Department of Health, Republic of Indonesia. Scores of depression assessed using the Beck Depression Inventory (BDI) questionnaire.

**Result:** Paired Ttest show a probability value (sig)  $p=0.015$  ( $<0.05$ ) in the control group and wilcoxon test for intervention group show  $p=0,000$  ( $<0.05$ ). So both groups show significant results.

**Conclusion:** Life skills training was not effective to decrease depression score in adolescents.

**Keywords:** Adolescent, depression, life skills