

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**EFEKTIVITAS PELATIHAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*)**  
**TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA REMAJA**  
**STUDI DI SMAN 1 TUNTANG KABUPATEN SEMARANG**

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



**Disusun oleh**

**ISNA NABILLA**

**20120310253**

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

**2016**

**HALAMAN PENGESAHAN KTI**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*)  
TERHADAP SKOR DEPRESI PADA REMAJA DI  
SMAN 1 TUNTANG KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh:

Nama : Isna Nabilla

No. Mahasiswa : 20120310253

Yogyakarta, Desember 2015

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing,

Dosen Penguji,

dr. Ida Rochmawati, M.Sc, Sp.KJ

dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc, Sp.KJ

NIP: 196912122006042011

NIP: 103042

Mengetahui,  
Kepala Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dr. Alfaina Wahyuni, M.Kes., Sp.O.G.

NIP:173027

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangfan di bawah ini:

Nama : Isna Nabilla  
No. Mahasiswa : 20120310253  
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 tulis saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan manapun 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, Desember 2015

Yang membuat pernyataan,

Isna Nabilla

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan hidayah dan kekuatan, sehingga pembuatan proposal karya tulis ilmiah (KTI) dapat terselesaikan sebagaimana diharapkan. Shalawat serta salam selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat, tabiin, tabi'ut tabiin dan pengikutnya hingga akhir zaman. Hanya dengan hidayah-Nya proposal karya tulis ilmiah yang berjudul **Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (*Life Skills*) terhadap Skor Kecemasan pada Remaja** dapat terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini, izinkan penulis mengucapkan terima kasih terhadap pihak-pihak yang berperan serta dalam membantu penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. Bapak, ibu serta nenek atas doa yang selalu terucap serta dukungan dan kasih sayang yang selalu diberikan kepada penulis.
2. dr. Ardi Pramono, Sp.An, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. dr. Ida Rochmawati, M.Sc, Sp.KJ selaku dosen pembimbing dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini. Terima kasih atas ilmu, waktu, bantuan, perhatian serta kesabarannya.
4. dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc, Sp.KJ selaku dosen penguji dalam sidang proposal karya tulis ilmiah.

5. Drs. Kaswanto, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 1 Tuntang, bapak/ibu guru, karyawan serta seluruh siswa SMAN 1 Tuntang yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
6. Rekan-rekan penelitian Nur Atika Novianti, Putri Meidiana Ayu dan Yunita Sumantri yang selalu sabar dan memberi semangat serta bantuan. Terima kasih pula atas kerja sama, kekompakkan serta pengertiannya.
7. Sahabat-sahabat tersayang, Fiqih, Dila, Nedy, Uray serta teman-teman seperjuangan di Pendidikan Dokter angkatan 2012 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Semoga sukses untuk kita semua.
8. Semua staf pengajar dan karyawan serta pihak-pihak yang tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu atas referensi ilmu dan informasinya.

Kesempurnaan hanya milik Allah SWT semat, oleh karena itu penulis sadar bahwa proposal karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Penulis meng-harapkan kritik dan saran untuk melengkapinya.

Yogyakarta, 12 April 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Remaja.....	9
1. Pengertian Remaja .....	9
2. Ciri-ciri Remaja.....	10
3. Fase Perkembangan Remaja .....	11
4. Kepribadian pada Masa Remaja.....	14
B. Cemas.....	20

1. Pengertian Cemas.....	20
2. Teori Kecemasan.....	22
3. Epidemiologi.....	24
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Cemas .....	24
5. Gejala .....	26
6. Jenis-jenis Gangguan Kecemasan .....	28
7. Terapi Kecemasan.....	31
8. Kecemasan pada Remaja.....	32
C. Kecakapan Hidup ( <i>Life Skills</i> ) .....	33
1. Pengertian Kecakapan Hidup.....	33
2. Komponen-komponen Kecakapan Hidup .....	34
3. Tujuan Pelatihan Kecakapan Hidup.....	34
4. Konsep Dasar Kecakapan Hidup .....	36
D. Kerangka Teori.....	37
E. Kerangka Konsep .....	38
F. Hipotesis.....	39
BAB III. METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Rancangan Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	44
E. Variabel Penelitian .....	44
F. Definisi Operasional.....	45

G. Instrumen Penelitian.....	46
H. Jalannya Penelitian.....	47
I. Analisis Data .....	49
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	50
A. Hasil Penelitian .....	50
1. Gambaran Umum Penelitian .....	50
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	51
3. Distribusi Skor Kecemasan .....	53
4. Analisis Statistik .....	54
B. Pembahasan.....	55
1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	55
2. Skor Kecemasan.....	57
3. Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup ( <i>life skills</i> ).....	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN	



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	37
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	38
Gambar 3. Rancangan Penelitian .....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	37
Tabel 2. Jalannya Penelitian.....	38
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian.....	41
Tabel 4. Perubahan Skor Kecemasan.....	53
Tabel 5. Rata-rata Skor Kecemasan.....	54