

# Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (*life skills*) terhadap Skor Kecemasan pada Remaja

Isna Nabilla<sup>1</sup>, Ida Rochmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, <sup>2</sup>Dosen Pembimbing Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

## INTISARI

**Latar belakang:** Remaja merupakan salah satu bagian dari penduduk usia produktif di Indonesia yang nantinya memiliki peran penting pada masa bonus demografi yang akan datang. Masa remaja merupakan masa yang penting digunakan untuk mempelajari teknik-teknik kehidupan yang sehat dan sesuai untuk peran sosialnya. Sayangnya seiring dengan proses mempelajari teknik-teknik tersebut terdapat pula stresor-stresor psikososial yang dapat mempengaruhi psikologis remaja sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) sebagai salah satu bentuk usaha untuk menurunkan skor kecemasan pada remaja.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektivitasan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecemasan pada remaja.

**Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimental dengan *non-equivalent control group design*. Sampel sebanyak 38 orang siswa SMAN 1 Tuntang pada masing-masing kelompok kontrol dan intervensi. Pelatihan dilakukan selama dua minggu dengan menggunakan modul pelatihan yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Bina Kesehatan Jiwa dan menggunakan kuesioner TMAS sebagai alat untuk menilai skor kecemasan.

**Hasil penelitian:** Hasil penelitian ini diolah menggunakan uji statistik T berpasangan sehingga menghasilkan nilai  $p=0,603$  ( $p>0,05$ ) pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai  $p=0,792$  ( $p>0,05$ ). Nilai  $p>0,05$  memiliki arti  $H_0$  diterima atau dengan kata lain tidak menunjukkan efektivitas yang bermakna.

**Kesimpulan:** Pada penelitian ini, pemberian pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) tidak efektif untuk menurunkan skor kecemasan.

**Kata kunci:** remaja, cemas, kecakapan hidup (*life skills*)

## *The Effectiveness of Life Skills Training Towards Anxiety Score in Adolescents*

Isna Nabilla<sup>1</sup>, Ida Rochmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Student of Medical and Health Sciences Faculty, Muhammadiyah University of Yogyakarta,* <sup>2</sup>*Supervisor of Psychiatry Departement of Medical and Health Sciences Faculty, Muhammadiyah University of Yogyakarta*

### **ABSTRACT**

**Background:** *Adolescent is one part of the population of productive age in Indonesia which will have an important role during the coming demographic dividend. Adolescence is an important phase for adolescents to learn about healthy living techniques and accordance with their social role. Unfortunately, along with the process of learning these techniques, there is also psychological stressors that affects adolescents that can cause anxiety. Therefore, life skills training are required as one of attempt to reduce anxiety scores in adolescents.*

**Objective:** *The purpose of this study is to determine the effectiveness of life skills training towards anxiety scores in adolescents.*

**Method:** *The design of this research is quasi experimental with non-equivalent control group design. Samples of 38 students of SMAN 1 Tuntang are used for each control group and intervention group. Life skills training is conducted for two weeks by using module from The Directorate of Mental Health from Department of Health, Republic of Indonesia and using TMAS questionnaire as a tool to asses anxiety scores.*

**Result:** *By using paired T test showed probability value (sig) for intervention group is  $p=0,603$  and for control group is  $p=0,792$ .  $P>0,05$  means there is no significant results in both groups.*

**Conclusion:** *In this study, training adolescents about life skills was not effective for reducing anxiety scores.*

**Key words:** *adolescents, anxiety, life skills training*