

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penduduk dunia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data *Population Reference Bureau* (2014), saat ini penduduk dunia mencapai 7,2 milyar dan 4,7 milyar jiwa diantaranya merupakan penduduk usia produktif. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2013 menyatakan bahwa tren piramida penduduk Indonesia tahun 1971 sampai tahun 2010 menunjukkan perluasan struktur umur penduduk dimana jumlah penduduk usia muda lebih banyak dibandingkan dengan penduduk usia dewasa dan tua. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), Badan Pusat Statistik (BPS) dan *United Nations Population Fund* (UNFPA) mencatat ada 238,5 juta penduduk pada tahun 2010. BKKBN (2013) menambahkan bahwa 66,09 persen diantara jumlah penduduk tersebut merupakan penduduk usia produktif. Pada tahun 2035, diperkirakan jumlah penduduk usia produktif tersebut akan meningkat menjadi 67,3 persen dari 305,6 juta penduduk Indonesia. Dari sisi kependudukan, kondisi tersebut menciptakan peluang yang disebut dengan bonus demografi (Sukamdi *et al.*, 2014).

Bonus demografi merupakan sebuah peluang atau bonus dimana jumlah penduduk usia produktif sangat banyak. Keadaan tersebut akan

menimbulkan peningkatan suplai tenaga kerja. Tenaga kerja yang berkualitas akan meningkatkan pendapatan per kapita. Namun bila tenaga kerja tersebut tidak dipersiapkan dengan baik justru akan membawa beban bagi negara (Jalal, 2014). Tenaga kerja yang dimaksudkan di atas merupakan penduduk usia produktif yaitu mulai usia 15 hingga 64 tahun.

Remaja merupakan salah satu bagian dari penduduk usia produktif. Sensus BPS tahun 2010, mencatat 66% dari jumlah penduduk usia produktif merupakan remaja (Wahyuni dan Rahmadewi, 2011). Hurlock (1991) menyebutkan masa remaja dimulai sejak usia 13 dan berakhir sekitar usia 18 tahun. Remaja merupakan sebuah masa peralihan dari ketergantungan pada orang dewasa menjadi lebih mandiri. Masa ini sangat penting digunakan untuk mempelajari teknik-teknik kehidupan yang sehat dan juga keterampilan-keterampilan yang sesuai untuk melaksanakan peran sosialnya (Semiun, 2010).

Namun sayangnya dalam mempelajari teknik-teknik serta keterampilan-keterampilan kehidupan tersebut terdapat pula stresor-stresor psikososial yang dapat mempengaruhi remaja. Stresor-stresor psikososial tersebut meliputi perkawinan, orang tua, antar pribadi, pekerjaan, lingkungan, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik, faktor keluarga dan trauma dapat mempengaruhi sistem susunan saraf pusat terutama pada otak, sistem limbik, sistem transmisi saraf atau neurotransmitter. Perubahan yang terjadi pada sistem saraf pusat tersebut dapat mempengaruhi kelenjar endokrin tubuh yang dapat menimbulkan perubahan hormonal (Hawari, 2013).

Faktor-faktor dari luar yang dialami oleh remaja serta perubahan biologis dari dalam tubuh remaja tersebut dapat menyebabkan masalah psikologis berupa gangguan penyesuaian diri, gangguan perilaku, gangguan pikiran maupun gangguan perasaan (Retnowati, 2011). Dampak pasti dari ketidakmampuan remaja mengatasi masalah-masalah tersebut adalah stres, depresi dan cemas (Hawari, 2013).

Seperti yang telah disebutkan diatas, salah satu yang gangguan psikologis yang dapat terjadi pada remaja adalah cemas. Pada penelitian yang telah dilakukan Lela Jauriah (2009), 84,35 remaja yang berasal dari siswa SMP kelas VII dan VIII mengalami kecemasan dalam berbagai derajat baik ringan, sedang maupun berat. Freud dalam Sutardjo (2007) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan sebuah perasaan yang bersifat umum dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan yang ada dalam diri seorang individu sering memunculkan keluhan-keluhan tertentu. Keluhan-keluhan tersebut berupa selalu merasa cemas, khawatir, tidak tenang, ragu; kurang percaya diri dan gugup, sering mengeluh dan khawatir berlebihan mengenai suatu penyakit; mudah tersinggung dan sering membesar-besarkan masalah kecil; jika sedang emosi bisa sampai histeris (Hawari, 2013).

Sebagai salah satu bentuk usaha untuk menyiapkan remaja dalam menghadapi bonus demografi yang akan terjadi pada tahun 2035 serta untuk mengurangi skor kecemasan pada remaja, dapat dilakukan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*). Peace Corps (2001) dalam buku panduan *Life*

Skills Manual menyebutkan pelatihan kecakapan hidup merupakan pelatihan perilaku komprehensif dengan pendekatan secara interaktif yang dapat dilakukan melalui *role play*, permainan, diskusi grup dan kegiatan inovatif lainnya yang mampu mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dibutuhkan dalam hidup meliputi komunikasi, membuat keputusan, mengatur emosi, ketegasan, membangun harga diri, menghadapi tekanan dan juga kemampuan berhubungan dengan individu lain.

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap tingkat cemas atau depresi pada subjek yang berbeda-beda. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Habibi Z *et al.* (2013) mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap tingkat depresi, cemas dan stres pada pecandu obat terlarang setelah putus obat. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa pelatihan kecakapan hidup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Pelatihan kecakapan hidup ini juga efektif dalam membantu individu untuk mengetahui dan mengidentifikasi kelebihan dan kelemahannya, serta membantu berjuang untuk mengontrol keduanya. Pelatihan dalam grup akan menimbulkan efek yang lebih menonjol karena seorang individu dapat berbagi permasalahan dengan orang lain juga dapat menggunakan pengalaman orang lain untuk menyelesaikan masalahnya atau mengurangi kecemasan maupun stres begitu juga sebaliknya.

Diharapkan dengan adanya pelatihan kecakapan hidup tersebut mampu membantu remaja untuk meningkatkan kesehatan jiwa sehingga mereka mampu menjadi individu yang cerdas, mandiri, tangguh dalam menghadapi

tantangan juga mampu mengatasi atau setidaknya mengurangi stres serta kecemasan yang dialaminya (Kaligis *et al.*, 2009).

Dalam ayat al-quran berikut ini telah disebutkan bahwa sebaiknya kita selalu mengingat Allah agar hati selalu tenang sehingga terhindar dari rasa cemas maupun gangguan perasaan lainnya.

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ أَلَا اللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.” (QS.Ar Ra’d:28)

Pulau Jawa merupakan pulau yang padat penduduk. BPS menyebutkan Jawa Tengah merupakan provinsi terpadat ketiga di Indonesia. Sedangkan Kabupaten Semarang menempati peringkat keempat sebagai kabupaten terpadat di Jawa Tengah (Dinas Tenaga Kerja, Transmigrasi dan Kependudukan, 2013). BPS mencatat pada tahun 2013, jumlah remaja usia 15 sampai 19 tahun di Kecamatan Tuntang mencapai 5.382 jiwa. Oleh karena itu, peneliti memilih lokasi penelitian efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap tingkat kecemasan remaja di SMAN 1 Tuntang yang terletak di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang. Sebelumnya belum pernah diadakan penelitian serupa di lokasi tersebut serta selama ini belum terliput kasus-kasus yang melibatkan remaja yang disebabkan oleh kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecemasan pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dituliskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif untuk mengurangi skor kecemasan pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skor kecemasan pada remaja sebelum diberikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*).
- b. Untuk mengetahui skor kecemasan pada 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 Kesehatan Jiwa, terutama mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecemasan pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi sekolah, siswa dan juga bagi orang tua siswa. Bagi sekolah dan orangtua siswa, dapat menjadikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) sebagai salah satu

upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi skor kecemasan pada remaja. Manfaat bagi siswa adalah dapat meningkatkan kecakapan hidup (*life skills*) dirinya sendiri, sehingga diharapkan dapat mengurangi atau mengatasi kecemasan maupun masalah remaja lainnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti dan Lokasi Penelitian	Judul	Desain dan Instrumen Penelitian	Hasil	Perbedaan
Sogoliatappeh <i>et al.</i> (2009), Iran	<i>Effectiveness of Group Life Skills Training on Decreasing Anxiety and Depression among Heart Patients after Bypass Surgery</i>	Desain penelitian: eksperimental Instrumen penelitian: <i>Beck Anxiety Inventory</i> dan <i>Beck Depression Inventory</i>	Pelatihan kecakapan hidup efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi secara signifikan pada pasien kelompok perlakuan ($p < 0,001$).	Subjek, lokasi serta instrument penelitian.
Kaligis <i>et al.</i> (2009), Jakarta	Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup terhadap Peningkatan Citra Diri	Desain penelitian: <i>one group pre and post test</i> Instrumen penelitian: kuesioner Rosenberg's	Memiliki efek positif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja dengan meningkatkan citra diri.	Subjek, lokasi, variabel, desain serta instrument penelitian.
Habibi Z <i>et al.</i> (2013), Iran	<i>Effectiveness of Stress Management Skill Training on the Depression, Anxiety and Stress Level in Drug Addicts after Drug Withdrawal</i>	Desain penelitian: eksperimental kuasi Instrument penelitian: kuesioner DASS-21	Pelatihan manajemen stres yang termasuk dalam pelatihan kecakapan hidup (<i>life skills</i>) ini menunjukkan efek yang signifikan dalam menurunkan reaksi emosi ($p < 0,01$) yaitu depresi, cemas dan stres.	Subjek, lokasi, serta instrument penelitian.
Amira Ismi Noor (2013), Yogyakarta	Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (<i>life skills</i>) terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMP Negeri 2 Kasihan	Desain penelitian: eksperimental kuasi Instrumen penelitian: <i>Taylor Manifest Anxiety Scale</i> (TMAS)	Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang bermakna ($p = 0,005$) namun terdapat kenaikan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol ($p = 0,705$).	Subjek, lokasi.