

INTISARI

EFEKTIVITAS PELATIHAN MODUL MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA AWAL

Latar Belakang: Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Jenis kecemasan pada remaja dan anak sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas perkembangan yang berpengaruh pada nilai akademik hingga fungsi sosial sampai dia dewasa. Gangguan kecemasan merupakan keadaan paling umum yang sering dialami oleh remaja. Kondisi ini mempengaruhi 6-20% anak-anak dan remaja. Salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah kurangnya pengetahuan tentang manajemen stres, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan modul manajemen stress terhadap tingkat kecemasan pada remaja awal.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest, Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan terhadap 36 responden siswa kelas VIII SMP N 4 Yogyakarta yang berusia 12-15 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan adalah modul manajemen stres CERDAS (Cendekiawan muda bersama wujudkan Indonesia sehat). Setiap responden dibagikan *informed consent* penelitian yang kemudian diserahkan kepada orang tua masing-masing. Data berupa skala numerik dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan *independent t test*.

Hasil: Hasil analisis *independent t test* dari skor *posttest* kelompok kontrol dan intervensi sebesar 0,026 atau nilai $p = < 0,05$ dengan *mean difference* bertanda positif. Hal ini menunjukkan bahwa skor *posttest* kecemasan siswa di kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan tingkat kecemasan siswa di kelompok kontrol, sehingga terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dari kedua kelompok..

Kesimpulan: Pelatihan Modul Manajemen Stres efektif dalam penurunan kecemasan pada remaja awal.

Kata Kunci: Manajemen stres, Kecemasan, Remaja

ABSTRACT

THE EFFECTIVITY OF STRESS-MANAGEMENT MODULE TRAINING ON ANXIETY LEVEL AMONG EARLY ADOLESCENT

Background: Anxiety is a condition in which a person feels afraid or lost confidence for uncertain reason. Anxiety in teenager and school age children can significantly affect their daily activities, development, academic life, and social function. The situation can continue until their adulthood. Anxiety disorder is commonly experienced by adolescent. This disorder has affected 6-20% of children and teenagers in developed countries. One of the factors that cause anxiety is lack of knowledge on stress management. Therefore, the aim of this research is to know the effectivity of stress management module training on anxiety level among early adolescent.

Method: This research is a quasi-experimental research that uses Pretest-Posttest, Nonequivalent Control Group Design. The respondents of this research are 36 students of VIII grade in SMPN 4 Yogyakarta, whose age range from 12 up to 15 years old. The research instrument that is used is CERDAS (Young scholars work together in creating healthy Indonesia) stress-management module. Each respondent is given an informed consent, which then is given to their parents. The data is numeric scale that uses univariate and bivariate analysis using indepent test.

Result: The result of independent test analysis is taken from the posttest score of controlling group and intervention, which is 0,026 or $0 = < 0,05$ witg positive mean difference. It shows that the posttest score of students anxiety in intervention group is lower compared to anxiety level of students in controlling group. Therefore, there is a significant decreasing anxiety level of these groups.

Conclusion: Stress-Management Module Training is effective in decreasing anxiety level of early adolescent.

Keywords: Stress management, anxiety, adolescent