

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1



### LEMBAR PERSETUJUAN UNTUK MENJADI RESPONDEN PENELITIAN EFEKTIVITAS PELATIHAN MODUL MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA AWAL

---

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Responden :

Usia/ Jenis Kelamin :

Telah dijelaskan tentang tahap dari penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Modul Manajemen Stres Terhadap Tingkat Depresi pada Remaja Awal”, dan diyakinkan bahwa tidak ada data pribadi yang akan dikeluarkan selain untuk penelitian ini. Saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY bernama Mentari Puspa Rima.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan manajemen stres efektif terhadap penurunan tingkat depresi pada remaja awal.

Yogyakarta,

Mengetahui,

Responden

Peneliti

(.....)

(Mentari Puspa Rima)

## LAMPIRAN 2



### Kuesioner Tingkat Depresi *Children Depression Inventory (CDI)*

---

#### **Petunjuk:**

Berilah tanda silang (**X**) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. Pergantian jawaban dapat dilakukan dengan mencoret SATU kali (~~X~~) pada tanda silang kemudian memberikan tanda silang (X) baru pada kotak jawaban yang sesuai.

Nomor Responden :

Nama Respdnen :

Tanggal Pemeriksaan :

Skor : 0 = tidak terdapat gejala

1 = terdapat gejala sedang

2 = terdapat gejala berat

Total Skor : 0-12 : tidak depresi

$\geq 13$  : depresi

## RAHASIA

Pilihlah salah satu pernyataan yang anda anggap sesuai dengan diri anda dalam dua minggu terakhir, dengan memberi tanda silang (X) pada kotak di depan pernyataan yang anda pilih

1.  Saya kadang-kadang merasa sedih  
 Saya sering merasa sedih  
 Saya selalu merasa sedih
  
2.  Saya tidak pernah berhasil  
 Saya tidak yakin apakah saya akan berhasil  
 Saya biasanya berhasil
  
3.  Saya hampir selalu melakukan segala-galanya secara benar  
 Saya melakukan banyak hal secara salah  
 Saya melakukan segalanya secara salah
  
4.  Saya menyenangi banyak hal  
 Saya menyenangi beberapa hal  
 Saya tidak menyenangi apapun
  
5.  Saya selalu tidak baik  
 Saya sering tidak baik  
 Kadang-kadang saya tidak baik

6. [ \_\_\_\_ ] Saya kadang-kadang memikirkan hal-hal yang buruk yang dapat menimpa saya
- [ \_\_\_\_ ] Saya cemas mengenai hal-hal buruk yang akan menimpa diri saya
- [ \_\_\_\_ ] Saya yakin bahwa hal yang buruk akan menimpa diri saya
7. [ \_\_\_\_ ] Saya membenci diri saya
- [ \_\_\_\_ ] Saya tidak menyukai diri saya
- [ \_\_\_\_ ] Saya menyukai diri saya
8. [ \_\_\_\_ ] Semua hal yang buruk adalah salah saya
- [ \_\_\_\_ ] Banyak hal yang buruk adalah salah saya
- [ \_\_\_\_ ] Hal-hal yang buruk biasanya bukan salah saya
9. [ \_\_\_\_ ] Saya tidak memikirkan untuk bunuh diri
- [ \_\_\_\_ ] Saya memikirkan untuk bunuh diri tapi tak akan melakukannya
- [ \_\_\_\_ ] Saya ingin bunuh diri
10. [ \_\_\_\_ ] Setiap hari saya ingin menangis
- [ \_\_\_\_ ] Pada banyak hari saya merasa ingin menangis
- [ \_\_\_\_ ] Kadang-kadang saya merasa ingin menangis
11. [ \_\_\_\_ ] Setiap waktu aku merasa terganggu oleh bermacam-macam hal
- [ \_\_\_\_ ] Saya sering terganggu oleh bermacam-macam hal
- [ \_\_\_\_ ] Kadang-kadang saja aku merasa terganggu oleh bermacam

macam hal

12. [ \_\_\_\_ ] Saya senang berada bersama-sama orang lain  
[ \_\_\_\_ ] Saya sering merasa tidak senang berada bersama orang lain  
[ \_\_\_\_ ] Saya sama sekali tidak senang berada bersama orang lain
13. [ \_\_\_\_ ] Saya tidak bisa mengambil keputusan  
[ \_\_\_\_ ] Saya sukar memutuskan sesuatu  
[ \_\_\_\_ ] Saya mudah memutuskan sesuatu
14. [ \_\_\_\_ ] Mukaku lumayan juga  
[ \_\_\_\_ ] Ada hal-hal yang kurang baik pada mukaku  
[ \_\_\_\_ ] Mukaku jelek
15. [ \_\_\_\_ ] Saya selalu harus memaksa diri saya untuk membuat PR  
[ \_\_\_\_ ] Saya sering kali harus memaksa diri saya untuk membuat PR  
[ \_\_\_\_ ] Membuat PR bagi saya bukan masalah besar
16. [ \_\_\_\_ ] Saya sukar tidur setiap malam  
[ \_\_\_\_ ] Saya sering sukar tidur pada malam hari  
[ \_\_\_\_ ] Saya tidur cukup baik
17. [ \_\_\_\_ ] Saya kadang-kadang merasa lelah  
[ \_\_\_\_ ] Saya pada banyak hari merasa lelah  
[ \_\_\_\_ ] Saya setiap saat merasa lelah

18. [ \_\_\_\_ ] Hampir setiap hari saya merasa tidak ingin makan  
[ \_\_\_\_ ] Pada banyak hari saya merasa tidak ingin makan  
[ \_\_\_\_ ] Saya makan cukup baik
19. [ \_\_\_\_ ] Di badanku tidak ada rasa pegal dan sakit  
[ \_\_\_\_ ] Aku sering merasa pegal dan sakit di badanku  
[ \_\_\_\_ ] Aku selalu merasa pegal dan sakit di badanku
20. [ \_\_\_\_ ] Saya tidak merasa sendirian  
[ \_\_\_\_ ] Saya sering merasa sendirian  
[ \_\_\_\_ ] Saya selalu merasa sendirian
21. [ \_\_\_\_ ] Saya tidak pernah merasa senang di sekolah  
[ \_\_\_\_ ] Kadang-kadang saya merasa senang disekolah  
[ \_\_\_\_ ] Saya sering merasa senang di sekolah
22. [ \_\_\_\_ ] Saya punya banyak kawan  
[ \_\_\_\_ ] Saya punya beberapa kawan tapi ingin punya lebih banyak  
[ \_\_\_\_ ] Saya tidak punya kawan
23. [ \_\_\_\_ ] Pekerjaan sekolah saya baik  
[ \_\_\_\_ ] Pekerjaan sekolah saya tidak sebaik dulu  
[ \_\_\_\_ ] Hasil pekerjaan saya buruk dalam mata pelajaran yang dahulu  
saya kuasai

24. [ \_\_\_\_ ] Saya tidak pernah akan sebaik anak lain  
[ \_\_\_\_ ] Saya bisa sebaik anak lain bila saya mau  
[ \_\_\_\_ ] Saya sama baiknya dengan anak lain
25. [ \_\_\_\_ ] Tak seorang pun benar-benar mencintai saya  
[ \_\_\_\_ ] Saya tidak yakin apakah ada seorang yang mencintai saya  
[ \_\_\_\_ ] Saya yakin bahwa ada orang yang mencintai saya
26. [ \_\_\_\_ ] Saya biasanya melakukan apa yang disuruh  
[ \_\_\_\_ ] Sering kali saya tidak melakukan apa yang disuruh  
[ \_\_\_\_ ] Saya tidak pernah melakukan apa yang disuruh
27. [ \_\_\_\_ ] Saya dapat bergaul dengan anak lain  
[ \_\_\_\_ ] Saya sering terlibat perkelahian  
[ \_\_\_\_ ] Saya selalu terlibat perkelahian

### LAMPIRAN 3

**Kondisi sebelum pemberian pelatihan modul manajemen stres (*pretest*) dan setelah pemberian pelatihan modul manajemen stres (*posttest*) tingkat depresi siswa pada kelompok kontrol dan intervensi**

Kode Siswa	INTERVENSI		Keterangan	Kode Siswa	KONTROL		Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
A1	4	3	Menurun	B2	9	8	Menurun
A3	11	7	Menurun	B4	6	11	Naik
A5	1	1	Tetap	B7	19	13	Menurun
A6	9	2	Menurun	B12	8	4	Menurun
A8	11	11	Tetap	B15	10	9	Menurun
A9	12	12	Tetap	B16	11	3	Menurun
A10	2	1	Menurun	B18	15	16	Naik
A11	16	11	Menurun	B21	10	12	Naik
A13	6	2	Menurun	B22	12	7	Menurun
A14	10	2	Menurun	B24	12	9	Menurun
A17	5	2	Menurun	B26	16	17	Naik
A19	9	2	Menurun	B28	13	7	Menurun
A20	14	9	Menurun	B29	1	1	Tetap
A23	21	20	Menurun	B30	3	2	Menurun
A25	12	4	Menurun	B31	6	6	Tetap
A27	4	3	Menurun	B34	14	14	Tetap
A32	13	13	Tetap	B35	10	10	Tetap
A33	15	14	Menurun	B36	7	5	Menurun



## Lampiran 4

### Karakteristik subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan usia

Subyek	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
<b>1. Jeniskelamin</b>				
Laki-laki	4	22.22%	4	22.22%
Perempuan	14	77.78%	14	77.78%
<b>2. Usia</b>				
≤14 tahun	17	94.44%	17	94.44%
>14 tahun	1	5.56%	1	5.56%

## LAMPIRAN 5

### Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov Test and Shapiro-Wilk)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Control	.101	18	.200*	.991	18	1.000
Posttest_Control	.075	18	.200*	.977	18	.919
Pretest_Intervensi	.112	18	.200*	.973	18	.856
Posttest_Intervensi	.237	18	.009	.852	18	.009

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

### Uji bivariat *Paired T-Test* pretest dan posttest kelompok kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest_Control	10.11	18	4.549	1.072
Posttest_Control	8.56	18	4.681	1.103

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest_Control - Posttest_Control	1.556	3.258	.768	-.065	3.176	2.026	17	.059

## Uji bivariat *Wilcoxon pretest* dan *posttest* kelompok intervensi

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	18	9.7222	5.28934	1.00	21.00
posttest	18	6.6111	5.68940	1.00	20.00

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	14 <sup>a</sup>	7.50	105.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	4 <sup>c</sup>		
	Total	18		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	posttest - pretest
Z	-3.315 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### Uji untuk menunjukkan rerata usia subjek penelitian

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	36	13	15	13.78	.540
Valid N (listwise)	36				

LAMPIRAN 6

<b>Bentuk Kegiatan Manajemen Stres</b>	<b>Hari ke-1</b>	<b>Hari ke-2</b>	<b>Hari ke-3</b>	<b>Hari ke-4</b>	<b>Hari ke-5</b>	<b>Hari ke-6</b>	<b>Hari ke-7</b>
<b>Pendekatan diri kepada Allah</b>							
a. Melakukan kegiatan keagamaan							
b. Sholat tepat waktu							
c. Membaca Al-Quran							
d. Mengikuti pengajian							
e. Berpuasa sunnah							
f. Melakukan sholat sunnah							
<b>Mengatur waktu dan memanfaatkan waktu dengan baik</b>							
a. Lebih mengatur waktu untuk refreshing (melakukan hobby, menonton televisi, bersantai, dll)							
b. Mengatur waktu dalam bekerja/belajar							
c. Istirahat yang cukup							
<b>Bersilaturahmi atau berbagi cerita mengenai masalah yang dialami (curhat)</b>							
a. Bercerita dengan kerabat terdekat atau keluarga							
b. Melakukan kegiatan social							
<b>Melakukan hobby</b>							
a. Bermain game							
b. Jalan – jalan							
c. Berkebun							
d. Memasak							
e. Lain-lain .....							
<b>Melakukan gaya hidup bersih dan sehat</b>							

a. Bangun di pagi hari							
b. Minum air putih setelah bangun tidur							
c. Minum air putih 2 liter sehari							
d. Perbanyak makan makanan bergizi seimbang							
e. Berolahraga teratur							
f. Memperbanyak jalan kaki							
g. Membersihkan lingkungan tempat tinggal							
h. Mengurangi minum kafein dan alkohol							
i. Tidur tepat waktu							
<b>Membuang pikiran negative dengan menulis di buku diary</b>							
<b>Belajar dan terapkan teknik yoga, napas panjang, atau meditasi, hipnotis 5 jari.</b>							
<b>Telpon/SMS/Chatting dengan teman atau kerabat dekat</b>							

LAMPIRAN 7



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55185 Telepon 555241, 515865, 562682  
Fax (0274) 555241  
E-MAIL : [pmperizinan@logjakota.go.id](mailto:pmperizinan@logjakota.go.id)  
HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : [unik@logjakota.go.id](mailto:unik@logjakota.go.id)  
WEBSITE : [www.pmperizinan.logjakota.go.id](http://www.pmperizinan.logjakota.go.id)

SURAT IZIN

NOMOR : 070/0501  
1300/34

Membaca Surat : Dari Dekan Fak. Kedokteran & Ilmu Kesehatan - UMY  
Nomor : 62/CG/III/PN/FKIK/UMY/II/2018 Tanggal : 23 Februari 2018

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.  
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 5 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Yogyakarta;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 77 Tahun 2016 tentang Susunan Organisasi, Kedudukan, Tugas Fungsi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta;  
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 14 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijinkan Kepada : Nama : Mentari Puspa Rima  
No. Mhs/ NIM : 20150310060  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Kedokteran & Ilmu Kesehatan - UMY  
Alamat : Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul  
Penanggungjawab : dr. Warih Andan Puspitosari, Sp.KJ.(K), M.Sc  
Keperluan : MENCARI DATA DENGAN JUDUL PROPOSAL : EFEKTIVITAS PELATIHAN MODUL MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA AWAL

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 7 Maret 2018 s/d 7 April 2018  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan  
Pemegang Izin

Mentari Puspa Rima

Dikeluarkan di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 07-03-2018  
An. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Perizinan  
Sekretaris



Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta  
3. Kepala SMP Negeri 4 Yogyakarta  
4. Dekan Fak. Kedokteran & Ilmu Kesehatan - UMY  
5. Ybs.



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 579/EP-FKIK-UMY/X/2017

**KETERANGAN LOLOS UJI ETIK**  
**ETHICAL APPROVAL**

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

*The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

**"Efektivitas Pelatihan Modul Manajemen Stres  
Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja Awal"**

Peneliti Utama : Mentari Puspa Rima  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UMY  
*Name of the Institution*

Negara : Indonesia  
*Country*

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.  
*And approved the above-mentioned protocol.*

Yogyakarta, 27 Oktober 2017



Sekretaris

Secretary

Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.

\*Peneliti Berkewajiban :

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
  - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 213 , 7491350 Fax. (0274) 387658

*Muda mendunia*