

# Efektivitas Pelatihan Modul Manajemen Stres Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja Awal

Mentari Puspa Rima

## INTISARI

**Latar Belakang:** Depresi adalah gangguan *mood* yang ditandai dengan kesedihan yang berlangsung lama dan mengganggu fungsi kehidupan. Remaja berasal dari kata latin yaitu *adolecer* yang berarti tumbuh dewasa pada kisaran usia 12-15 tahun yang belum mencapai tingkat stabil, mulainya pencarian jati diri dan dihadapkan pada situasi yang menuntunya harus mampu beradaptasi. Studi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan modul manajemen stres untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja awal.

**Metode Penelitian:** menggunakan rancangan *one group pre test – post test design* dengan jenis penelitian *quasi eksperimental design* kelompok kontrol yang dilakukan terhadap 36 siswa di SMP N 4 Yogyakarta. Serta menggunakan modul manajemen stres CERDAS (Cendekiawan muda bersama wujudkan Indonesia sehat) sebagai acuan yang diterapkan terhadap subjek penelitian secara sengaja. Penentuan tingkat depresi dengan *Children Depression Inventory (CDI)*.

**Hasil Penelitian:** Siswa kategori depresi berjumlah 7 orang (19,44%) sedangkan kategori tidak depresi sebanyak 29 siswa (80,56%) dari 36 siswa. Setelah dilakukan uji bivariat pada kelompok kontrol diperoleh hasil  $p=0.059$  ( $p>0.05$ ) yang berarti tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan, pada kelompok intervensi diperoleh hasil  $p=0.001$  ( $p<0.05$ ) yang berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan.

**Kesimpulan:** Pelatihan modul manajemen stres terbukti efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja awal.

**Saran:** Untuk peneliti selanjutnya akan lebih baik jika dilakukan penelitian lanjutan untuk penanganan depresi selain dengan modul manajemen stress dengan sampel yang lebih banyak dan waktu yang lebih panjang.

**Kata kunci:** Depresi, Manajemen Stres, Remaja Awal, SMP N 4 Yogyakarta

# Effectiveness Of Training In The Stress Management Module For Depression Levels In Early Adolescents

Mentari Puspa Rima

## ABSTRACT

**Background:** Depression is a mood disorder characterized by sadness that lasts for a long time and disturbs the function of life. Adolescence comes from the Latin word *adolecer*, which means growing up at the age of 12 to 15, which has not reached a stable level, the beginning of the search for identity and situations in which it is necessary to be able to adapt. This study aims to determine the effectiveness of stress management module training to reduce the level of depression in early adolescents.

**Research method:** Using the design of a group before the test after the test with the type of quasi-experimental control group design performed on 36 students in SMP N 4 Yogyakarta. And the CERDAS (Cendekiawan muda bersama wujudkan Indonesia sehat) management stress module used as a reference for research. Determination of the depression level with the Children's Depression Inventory (CDI).

**Research Results:** Depressed-class students were 7 people (19.44%) while the non-depressive category was 29 students (80.56%) out of 36 students. After the bivariate test in the control group,  $p = 0.059$  ( $p > 0.05$ ), which did not differ before and after exercise. In the intervention group, the results were  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), which gave differences before and after exercise.

**Conclusion:** Training in stress management modules proved effective in reducing depression in early adolescents.

**Suggestion:** For other researchers, it would be better if, in addition to the stress management module, further studies were done to deal with depression with more samples and longer time.

**Keywords:** Depression, Stress Management, Early Adolescence, SMP N 4 Yogyakarta