

PROGRAM "MAKRO" UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA
REMAJA

Herlini Utari

INTISARI

Depresi merupakan gangguan psikologis yang banyak terjadi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program Membangun Adaptasi dan Kompetensi Remaja Berisiko (MAKRO) dalam menurunkan gejala depresi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 28 siswa SMA yang berusia 15-16 tahun, yang terbagi dalam 14 siswa kelompok eksperimen dan 14 siswa kelompok kontrol. Intervensi berupa pelatihan MAKRO terdiri dari 3 komponen materi yaitu manajemen pikiran, manajemen stres dan keterampilan sosial. Pengukuran tingkat depresi pada *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* dilakukan dengan menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI). Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan *anova mixed models* (anova campuran). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ($p < 0,005$). Berdasarkan hasil analisis tersebut program MAKRO dapat menurunkan gejala depresi dengan sumbangan efektif 30,2 pada pengukuran *follow-up* 5 minggu setelah perlakuan.

Kata kunci : remaja, program MAKRO, depresi.

ABSTRACT

Depression is a psychological disorder that quite common in adolescents. The main purpose of this study was to investigate the effectivity of "Membangun Adaptasi dan Kompetensi Remaja Berisiko" programs (MAKRO) in reducing depressive symptoms. Participants were 28 senior high school students aged 15-16, divided into 14 students in experimental groups and 14 students in the control group. Three components in this interventions are mind management, stress management and social skills. Participants measures of depressive symptoms by Beck Depression Inventory (BDI) at pre-test, post-test and follow-up. Interventions effects were analyzed using ANOVA mixed models. The result show there was a significant difference between depressive level of the experimental group and control group ($p < 0,005$). According to this result MAKRO program was effective in reducing depressive symptoms with eta square 30,2% at 5 weeks follow-up.

Keywords : adolescents, MAKRO program, depression