

# PELATIHAN KETERAMPILAN PENYELESAIAN MASALAH UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA PEREMPUAN DENGAN ORANG TUA YANG MENIKAH KEMBALI

*Trida Cynthia*<sup>1</sup>  
*Anita Zulkaida*<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No. 100, Depok-Jawa Barat 16424  
<sup>1</sup>psymagical@yahoo.com

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pelatihan keterampilan penyelesaian masalah dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja perempuan yang mempunyai orang tua yang menikah kembali. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus (case study) berupa single case ( $N = 1$ ) experimental design dengan bentuk quasi experiments. Guna mengukur tingkat depresi digunakan Beck Depression Inventory (BDI) dan Self Rating Depression Scale (SDS), dan guna melihat bagaimana subjek menilai keterampilannya dalam menyelesaikan masalah, digunakan Problem Solving Inventory (PSI) dan evaluasi subjek. Selain itu juga dilakukan observasi dan wawancara terhadap subjek. Perbandingan antara skor sebelum dan setelah pelatihan dilakukan untuk melihat perubahan yang terjadi pada diri subjek. Pelatihan dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi, dimana skor BDI sebelum pelatihan adalah 20 dengan diagnosis depresi rata-rata dan skor setelah pelatihan menjadi 12 dengan diagnosis minimal depression (tidak ada depresi). Untuk SDS, skor sebelum pelatihan adalah 66 dengan diagnosis depresi agak berat dan skor setelah pelatihan adalah 60 dengan diagnosis juga depresi agak berat, namun demikian, skor setelah pelatihan tersebut terdapat pada ambang batas antara diagnosis depresi agak berat dan depresi ringan. Untuk PSI, sebelum pelatihan diperoleh skor 70 dengan kategori sedang ke arah rendah, sedangkan setelah pelatihan diperoleh skor 82 dengan kategori sedang ke arah tinggi. Hasil ini juga didukung oleh evaluasi subjek, di mana subjek menilai keterampilannya dalam menyelesaikan masalahnya sebelum mengikuti pelatihan dengan skor 2, namun setelah mendapat pelatihan, skornya menjadi 9. Dari hasil wawancara dan observasi juga dapat disimpulkan bahwa subjek menjadi lebih lega, rileks dan humoris, serta percaya diri untuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya.

**Kata Kunci:** Pelatihan penyelesaian masalah, Depresi, Remaja perempuan, Orang tua yang menikah kembali

## PROBLEM SOLVING SKILL TRAINING TO REDUCE DEPRESSION FOR ADOLESCENT GIRL WITH RE-MARRIAGE PARENTS

### Abstract

The aim of the research was to know the effectivity of problem solving skill training to reduce the depression of adolescent girl who has re-marriage parents. The method was case study-single case ( $N=1$ ) experimental design with quasi experiments. We used Beck Depression Scale (BDI) and Self Rating Depression Scale (SDS) to see the changes of depression level. To see the changes of subject's problem solving skill we used Problem Solving Inventory (PSI), subject's evaluation, observation and interview. We compared the score before and after the problem solving skill training to see the effectivity of training. The training had been done on 3 meeting. The result, there were reducing of depression in BDI's score before the training

were 20 (average), after the training the score was 12 (minimal depression or no depression). For SDS the score before the training was 66 (high depression) and after the training was 60 (high depression), although the diagnosis before and after was the same, but we could see that there were reducing of score for SDS after the training and made the diagnosis changes to mild depression and average depression. For PSI, there were changes in before and after score, before training the score was 70 (mild to negative skill of problem solving) and after training the score was 82 (mild to positive skill of problem solving), as well as the result to evaluation from subject to her problem solving skill, before the training the subject scored her problem solving technic was 2, after the training the subject scored it to 9. The result from the interview showed that subject was more confidence to solve the problems.

**Key Words:** *Problem solving skill training, Depression, Adolescent girl, Re-marriage parents*