



INTERVENSI KETERAMPILAN HIDUP SEBAGAI UPAYA MENCEGAH DAN MENGATASI MASALAH PERILAKU SEKSUAL BERISIKO PADA REMAJA: A SYSTEMATIC LITERATUR REVIEW

Yolinda Suciliyana

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Dusun II, Sokaraja Kulon, Banyumas, Jawa Tengah 53181, Indonesia
yolinda.suciliyana@ump.ac.id

ABSTRAK

Perilaku seksual berisiko pada remaja merupakan tantangan serius dalam kesehatan masyarakat yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik, seperti kehamilan tidak diinginkan dan penularan infeksi menular seksual, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikososial remaja. Remaja berada pada masa perkembangan yang kompleks, di mana pencarian jati diri dan pengaruh lingkungan sangat menentukan arah perilaku remaja. Tujuan: Sistematik review ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi keterampilan hidup (life skills) dalam mencegah dan mengatasi perilaku seksual berisiko pada remaja melalui pendekatan tinjauan sistematis. Metode: Metode penelitian menggunakan tinjauan sistematis terhadap 20 artikel yang dipublikasikan pada tahun 2013–2022 dari berbagai database internasional dan nasional. Hasil: Hasil menunjukkan bahwa pendidikan keterampilan hidup yang mencakup aspek pengendalian diri, komunikasi efektif, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah mampu memberikan perlindungan perilaku bagi remaja. Berbagai bentuk intervensi, termasuk pendekatan berbasis teknologi, terbukti mampu meningkatkan kesadaran, kepercayaan diri, serta kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan situasi berisiko. Kesimpulan: Intervensi keterampilan hidup merupakan pendekatan efektif dalam upaya preventif perilaku seksual berisiko pada remaja. Membekali remaja dengan keterampilan hidup bukan hanya sebagai strategi edukatif, tetapi merupakan investasi jangka panjang dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

Kata kunci: keterampilan hidup; perilaku seksual berisiko; remaja

LIFE SKILLS INTERVENTION AS AN EFFORT TO PREVENT AND OVERCOME RISKY SEXUAL BEHAVIOR PROBLEMS IN ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Adolescent risky sexual behavior is a serious public health challenge that not only affects physical aspects, such as unwanted pregnancy and transmission of sexually transmitted infections, but also affects adolescents' psychosocial well-being. Adolescents are in a complex development period, where self-discovery and environmental influences determine the direction of adolescent behavior. Objectives: This systematic review aims to evaluate the effectiveness of life skills interventions in preventing and addressing risky sexual behavior in adolescents through a systematic review approach. Methods: The research method used a systematic review of 20 articles published in 2013-2022 from various international and national databases. Results: The results show that life skills education that includes aspects of self-control, effective communication, decision making, and problem solving can provide behavioral protection for adolescents. Various forms of intervention, including technology-based approaches, have been shown to increase adolescents' awareness, confidence, and ability to deal with social pressure and risky situations. Conclusions: Life skills intervention is an effective approach to prevent risky sexual behavior in adolescents. Equipping adolescents with life skills is not only an educational strategy, but also a long-term investment in shaping a physically, mentally, and socially healthy generation.

Keywords: adolescents; life skills; risky sexual behavior

PENDAHULUAN

Permasalahan perilaku seksual berisiko pada remaja di Indonesia merupakan masalah yang perlu segera diatasi. Hal ini dikarenakan munculnya berbagai dampak negatif dari perilaku tersebut, seperti seks bebas yang dapat berakibat kepada kehamilan diluar nikah, abortus pada remaja, dan pernikahan dini. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh SDKI tahun 2017 tentang perilaku seksual berisiko secara nasional, diperoleh bahwa remaja perempuan dan laki-laki mengaku saat berpacaran melakukan aktivitas seperti berpegangan tangan (64% dan 75%), berpelukan (17% dan 33%), mencium bibir (30% dan 50%), dan meraba atau diraba (5% dan 22%). Selain itu, sebanyak 8% laki-laki dan 2% perempuan mengaku telah melakukan hubungan seksual (Kemenkes RI, 2017). Dilaporkan juga bahwa angka indeks pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih rendah yaitu sebesar 58,1% (BKKBN, 2019).

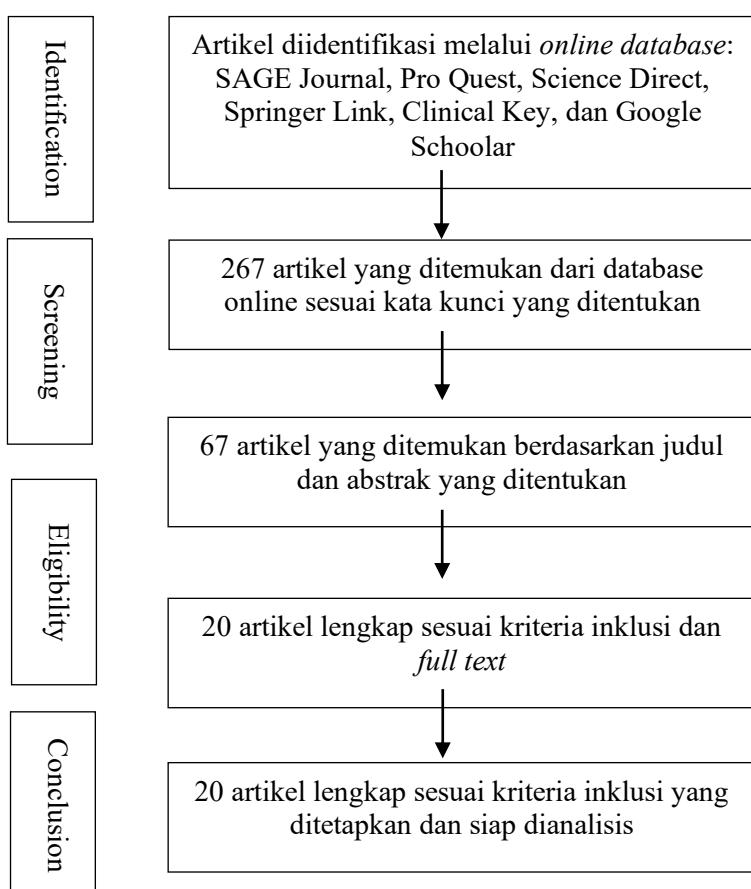
Proses perkembangan pada remaja merupakan proses yang dinamis dan berkelanjutan yang menimbulkan perubahan fisik, kognitif, dan emosi (Stanhope & Lancaster, 2016). Perubahan emosi pada remaja yang tidak berkembang dengan baik sering berdampak pada permasalahan yang cukup serius. Remaja memerlukan pikiran terbuka untuk dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan dan menyerap nilai-nilai baik positif maupun negatif dari lingkungannya yang nantinya akan membentuk sikap dan perilaku dimasa dewasa (Santrock, 2007). Karakteristik remaja yang mencolok yaitu memiliki rasa penasaran yang tinggi (Caskey & Anfara Jr., 2007). Oleh karena itu, remaja cenderung ingin mencoba hal baru dan mendapatkan kebebasan. Adanya kebebasan, banyak remaja yang mempunyai perilaku berisiko, termasuk alkohol dan penyalahgunaan narkoba, penggunaan tembakau, seks bebas, mengemudi tidak aman, kenakalan remaja dan kekerasan yang mengancam kesehatan remaja.

Upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah diantaranya yaitu pembentukan UKS (Upaya Kesehatan Sekolah) dengan menerapkan pedoman TRIAS UKS (pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat), Program Generasi Berencara (GenRe) merupakan program dari BKKBN yang bertujuan untuk mengembangkan media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE), melatih remaja menjadi pendidik sebaya, mencegah remaja melakukan perilaku berisiko. Puskesmas membentuk Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang didalamnya terdapat program pelayanan konseling kepada remaja dan membina sekolah dengan kegiatan didalamnya terdapat Pusat Informasi Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) dan melatih Kader Kesehatan Remaja (KKR) sebagai konselor Remaja.

Meskipun remaja memahami perilaku yang berisiko, namun bisa jadi akan mengalami kesulitan mengontrol diri karena belum matangnya perkembangan otak dan koneksi. Oleh karena itu, remaja perlu dibekali dengan keterampilan hidup (life skills). Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa intervensi peningkatan keterampilan hidup mampu menurunkan dan mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja. Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja yaitu dengan meningkatkan keterampilan hidup remaja. Peningkatan keterampilan hidup merupakan kemampuan individu untuk mengatasi kebutuhan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dan efektif (Bulechek et al., 2013). Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh intervensi keterampilan hidup untuk mencegah dan mengatasi perilaku seksual berisiko pada remaja

METODE

Penelitian artikel ini menggunakan tinjauan sistematis melalui pencarian artikel dari jurnal internasional terindeks dan jurnal nasional terakreditasi. Pencarian literatur terbatas pada artikel yang terbit dari tahun 2013-2022 dengan menggunakan diagram alur PRISMA (skema 1). Artikel dicari dan dikumpulkan melalui *online database* yang diperoleh dari SAGE Journal, Pro Quest, Science Direct, Springer Link, Clinical Key, dan Google Scholar. Penulis melakukan seleksi dalam pencarian literatur melalui beberapa tahapan, yaitu (1) Mencari artikel menggunakan kata kunci “life skills education” AND “adolescents” AND “sexual risk behavior”; (2) Memilih artikel melalui judul dan abstrak yang sesuai dengan kriteria inklusi; (3) Artikel yang relevan dengan kriteria inklusi dijadikan artikel utama, dan dalam pencarian literatur ditemukan artikel tambahan dari daftar referensi kutipan artikel utama. Adapun kriteria inklusi dalam tinjauan sistematis ini meliputi (1) artikel berbasis penelitian dengan desain berbasis penelitian dan studi kasus; (2) artikel yang diterbitkan dari tahun 2013-2022; dan (3) artikel ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.



HASIL

Penelusuran artikel dari database online diperoleh 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk ditelaah. Hasil ekstraksi dari artikel yang dipilih dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
 Hasil Ekstraksi Artikel

Penulis (tahun) dan Judul	Nama Jurnal, Volume (No)	Tujuan	Metode (Desain dan Sampel)	Gambaran Intervensi	Hasil Penelitian
Paz Castro <i>et al.</i> (2022). Engagement with a mobile phone-based life skills intervention for adolescents and its association with participant characteristics and outcomes: Tree-based analysis	Journal of Medical Internet Research 24 (1)	Menilai efektivitas intervensi keterampilan hidup berbasis ponsel pada siswa SMA. Intervensi ditujukan untuk (1) keterampilan manajemen diri (2) keterampilan sosial, dan (3) keterampilan resistensi penggunaan zat	Desain: <i>Cluster randomized controlled trial</i> Sampel: Kriteria: siswa SMA dengan kriteria (1) berusia ≥ 14 tahun, (2) memperoleh persetujuan dari orang tua (hanya untuk remaja < 14 tahun) (3) memiliki ponsel Jumlah sampel 1473 (750 intervensi dan 723 kontrol)	Intervensi keterampilan hidup yang diberikan melalui program SmartCoach selama 6 bulan yang meliputi: (1) keterampilan manajemen diri, (2) keterampilan sosial, (3) keterampilan resistensi penggunaan zat	Remaja yang menggunakan program SmartCoach lebih cenderung menjadi bukan perokok pada saat tindak lanjut dibandingkan dengan kelompok kontrol, remaja yang membaca pesan teks SMS dengan perhatian penuh lebih kecil kemungkinannya untuk minum alcohol saat tindak lanjut, dan remaja yang paling sering dan paling sedikit menggunakan program lebih mungkin untuk meningkatkan kesejahteraannya dari awal hingga tindak lanjut 6 bulan dibandingkan dengan remaja yang hanya memiliki keterlibatan rata-rata
Haug <i>et al.</i> (2021). A mobile phone-based life-skills training program for substance use prevention among adolescents: Cluster-randomized controlled trial	JMIR mHealth and uHealth. 9 (7)	Menguji untuk kesesuaian (penerimaan, penggunaan, dan evaluasi) dan kemanjangan jangka pendek dari program pelatihan keterampilan hidup berbasis ponsel untuk mencegah penggunaan karkoba di kalangan remaja	Desain: <i>Cluster randomized controlled trial</i> Sampel: Kriteria sampel dalam penelitian (1) berusia minimal 14 tahun; (2) memiliki ponsel, dan (3) memberikan persetujuan orang tua jika usia < 15 tahun Jumlah sampel 1423	Intervensi kecakapan hidup dilakukan selama jangka waktu 22 minggu melalui pesan teks yang dikirim secara otomatis oleh sistem. 7 minggu pertama pesan difokuskan pada keterampilan manajemen diri (mengatasi stress, pengaturan diri emosional). Minggu ke-8 sampai 17, pesan terfokus pada keterampilan sosial (membuat keputusan, menolak permintaan yang tidak masuk akal, dan bertemu dengan orang baru). Minggu ke-18-22 pesan teks berfokus pada keterampilan resistensi penggunaan narkoba (mengenali dan menolak pengaruh media, mengoreksi kesalahan persepsi normative tentang penggunaan narkoba, manajemen diri dan keterampilan sosial)	Hasil menunjukkan penerimaan yang baik dari program pelatihan keterampilan hidup berbasis ponsel. Program pelatihan keterampilan hidup menunjukkan bahwa efektif dalam mencegah atau mengurangi penggunaan zat dan mendorong keterampilan hidup
Fallah <i>et al.</i> (2021). Impact of life skills training on adolescents' mental health and social functioning	Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences 13 (1)	Mengetahui pengaruh pelatihan keterampilan hidup terhadap	Desain: <i>Randomized controlled clinical trial</i> Sampel:	Intervensi keterampilan hidup dilakukan sebanyak 8 sesi dan diskusi kelompok selama 45 menit selama dua bulan. Konsep yang	Pelatihan keterampilan hidup menyebabkan penuruan yang signifikan dalam skor

Penulis (tahun) dan Judul	Nama Jurnal, Volume (No)	Tujuan	Metode (Desain dan Sampel)	Gambaran Intervensi	Hasil Penelitian
inclination to risky behaviors: A randomized controlled clinical trial	<i>Behavior Sciences</i> 15 (3)	kecenderungan remaja melakukan perilaku berisiko tinggi	Kriteria sampel adalah siswa SMA berusia 13-17 tahun Jimlah sampel sebanyak 50 siswa intervensi dan 50 siswa kontrol	diajarkan dalam setiap sesi meliputi keterampilan kesadaran diri (2 sesi), keterampilan komunikasi (2 sesi), keterampilan manajemen emosi (1 sesi), keterampilan memecahkan masalah (1 sesi) dan pengambilan keputusan (1 sesi), dan keterampilan berfikir kritis (1 sesi)	rata-rata perilaku berisiko tinggi, termasuk penyalahgunaan narkoba, konsumsi alcohol, merokok, dan kekerasan.
Neranon & Thongsong, (2021). Development of a computer-assisted instructional package for life skills (CAIFLS) to prevent risky sexual behaviors in early adolescents, Bangkok, Thailand	<i>F1000Research</i> 10 (385)	Mengembangkan dan mempelajari kuantitatif hasil dari serangkaian pembelajaran berbasis computer untuk meningkatkan keterampilan hidup dalam mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja awal	Desain: penelitian kuantitatif Sampel: Jumlah sampel 87 siswa (44 kelompok intervensi dan 43 kelompok kontrol)	Intervensi keterampilan hidup yang dikembangkan berbasis computer dengan empat aspek utama yang diajarkan yaitu: (1) keterampilan membangun hubungan; (2) keterampilan komunikasi-penolakan; (3) keterampilan harga diri; dan (4) keterampilan kesadaran diri. Keterampilan tersebut diberikan masing-masing selama 60 menit	CAIFLS dapat digunakan sebagai alat pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan hidup untuk mencegah perilaku seksual berisiko di kalangan remaja
Legiati & Indrayani (2021). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan pendekatan model Information Motivation Behavior Skill terhadap pencegahan perilaku seksual berisiko remaja	Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung 13 (2)	Menjelaskan pengaruh pendidikan kesehatan dengan pendekatan Depkes information, motivation behavior skill model terhadap pengetahuan, sikap dan keterampilan pencegahan perilaku seksual berisiko	Desain: quasi experiment dengan pre-post Sampel: 37 orang remaja dengan usia 15-18 tahun	Intervensi keterampilan hidup menggunakan model IMB (<i>Information Motivation Behavior Skill</i>) menggunakan metode diskusi dan booklet yang diberikan dalam tiga kali pertemuan dengan waktu 120 menit setiap pertemuan	Ada perbedaan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang signifikan sebelum dan setelah intervensi. Pendidikan kesehatan dengan pendekatan <i>information, motivation behavior skill</i> model berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan terhadap pencegahan perilaku seksual berisiko, sehingga dapat diberikan kepada remaja melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan mencegah perilaku seksual berisiko
Kariuki & Gachari, (2020). Gender responsive Life-Skills-Based Sexuality Education and adolescents' protective sexuality	<i>International Journal of Sex and Social Research</i> 10 in Social Science	Mengetahui hubungan pendidikan seksualitas berbasis kecakapan hidup responsive gender, sikap dan perilaku	Desain: penelitian kuantitatif Sampel: Remaja 15-20 yang bersekolah di gereja katolik	Intervensi pendidikan kecakapan hidup yang diberikan meliuti harga diri, pantangan untuk melakukan seks, proteksi seks bagi anak laki-laki dan perempuan, cara bernegosiasi dalam hubungan, keterampilan membuat keputusan terkait	Pendidikan seksualitas komprehensif yang berlangsung di sekolah dapat memprediksi 10,7% dari sikap dan perilaku seksualitas remaja. Pendidikan

Penulis (tahun) dan Judul	Nama Jurnal, Volume (No)	Tujuan	Metode (Desain dan Sampel)	Gambaran Intervensi	Hasil Penelitian
attitudes and behaviour	4 (5)	seksualitas protektif remaja di sekolah	dan gereja presbyterian Jumlah sampel 140	hubungan seksual, penyakit menular seksual, keterampilan menolak dan mengatakan tidak pada seks dan narkoba	seksualitas berbasis kecakapan hidup yang responsive gender meningkatkan sikap dan perilaku protektif remaja.
Lee & Lee, (2019). Effects of a life skills-based sexuality education program on Korean early adolescents	Social Behavior and Personal Identity 47 (12)	Mengetahui pengaruh program pendidikan seksualitas berbasis kecakapan hidup terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang perilaku seksual berisiko	Desain: penelitian kuantitatif Sampel: Jumlah sampel 68 siswa	Intervensi keterampilan hidup yang diajarkan meliputi harga diri, keterampilan interpersonal, keterampilan komunikasi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan mengambil keputusan, dan keterampilan berpikir kritis yang dilakukan dalam 16 sesi dengan 40 menit per sesi.	Program pendidikan seksualitas berbasis kecakapan hidup meningkatkan pengetahuan seksualitas dan keterampilan interpersonal remaja, namun peningkatan sikap seksual remaja tidak signifikan secara statistik
Lee & Lee, (2019). Effects of a life skills-based sexuality education programme on the life-skills, sexuality knowledge, self-management skills for sexual health, and programme satisfaction of adolescents	Sex Education 19 (5)	Mengevaluasi program pendidikan seksualitas berbasis kecakapan hidup yang dikembangkan untuk siswa SMP tahun pertama	Desain: non-equivalent control-group pretest-posttest Sampel: Siswa SMP tahun pertama di Seoul Jumlah sampel 105	Intervensi keterampil hidup yang diberikan meliputi harga diri, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan interpersonal, kemampuan membuat keputusan, dan penetapan tujuan. Keterampilan hidup yang diajarkan dilakukan selama 10 sesi dengan setiap sesi selama 45 menit	Program pendidikan seksualitas berbasis kecakapan hidup meningkatkan tingkat kecakapan hidup, pengetahuan tentang seksualitas dan kesehatan seksual dan reproduksi, dan membantu peserta mengidentifikasi perilaku yang tepat ketika menghadapi situasi berisiko seksual
Moulier et al. (2019). Effects of a life-skills-based prevention program on self-esteem and risk behaviors in adolescents: A pilot study	BMC Psychology 7 (1)	Menguji keefektifan Mission Papillagou (Program pencegahan berbasis keterampilan hidup) pada harta diri, kesejahteraan dan perilaku berisiko pada remaja	Desain: two-arm controlled trial Sampel: Kriteria sampel (1) siswa kelas 6/7 dari empat SMP di lingkungan ekonomi yang kurang; (2) usia antara 10-15 tahun, dan (3) mampu membaca dan menulis bahawa Prancis dengan cukup baik Jumlah sampel 520 siswa (397 kelompok intervensi dan 123 kelompok kontrol)	Intervensi program keterampilan hidup yang diajarkan meliputi (1) pemecahan masalah dan membuat keputusan; (2) komunikasi efektif dan kemampuan sosial; (3) berpikir kritis dan berpikir kreatif; (4) empati dan menyadari emosi orang lain; (5) kesadaran diri dan mengatasi stress Intervensi dilakukan dalam tiga sesi selama 2 minggu dengan setiap sesi selama 45-60 menit	Program Mission Papillagou (Program pencegahan berbasis keterampilan hidup) efektif untuk mengurangi perilaku seksual berisiko, meningkatkan harga diri, kesejahteraan, dan suasana hati
Boontem et al. (2019). The effectiveness of life skills program on life skills to prevent risky sexual	Walailak Journal 16 (8)	Membandingkan pengaruh dan pendidikan seks terhadu dan program kecakapan hidup untuk	Desain: quasi-experimental, pre-posttest 2-group design Sampel: 34 kelompok intervensi dan	Intervensi yang dilakukan meliputi keterampilan untuk mengenal perubahan fisiologis dan psikologis, pencegahan pelecehan seksual, keterampilan saat bermain dengan lawan	Program pendidikan seks terintegrasi keterampilan hidup pada siswa menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap

Penulis (tahun) dan Judul	Nama Jurnal, Volume (No)	Tujuan	Metode (Desain dan Sampel)	Gambaran Intervensi	Hasil Penelitian
behaviours in primary school students, Thailand	mencegah perilaku seksual berisiko pada siswa	34 kelompok kontrol	jenis, dan harga diri. Intervensi dilakukan selama 50 menit yang dilakukan dalam satu periode, dengan tindak lanjut dilakukan 3 bulan kemudian	keterampilan hidup remaja	
Lestari et al. (2019). Pelaksanaan intervensi cakupan informasiku melalui pendekatan asuhan keperawatan keluarga sebagai upaya pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja	Jurnal Ilmu Kepera watan dan Kebidan an (1) 11	Memberikan gambaran dan pengaruh Pelaksanaan Intervensi Cakupan Informasiku sebagai bentuk intervensi keperawatan keluarga pada remaja	Desain: kasus Sampel: 10 keluraga dengan anak remaja	Keterampilan diajarkan meliputi (1) pendidikan kesehatan mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi; (2) pendidikan kesehatan mengenai dampak perilaku seksual berisiko remaja; (3) komunikasi dan latihan asertif untuk pencegahan perilaku seksual berisiko; (4) peningkatan keterampilan hidup dan motivasi untuk berani mengatakan tidak pada ajakan negative dan perilaku seksual berisiko. Intervensi dilakukan selama lima sesi dengan setiap sesi selama 60 menit	Adanya perubahan pengetahuan, sikap dan ketrampilan keluarga mengenai pencegahan perilaku seksual serta terjadi peningkatan tingkat kemandirian keluarga
Abbasi et al. (2018). The effect of life skills training on reducing the high-risk behaviors among high school students in Kermanshah, north west of Iran	International Journal of Pediatri cs 6 (10)	Mengetahui efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap penurunan perilaku berisiko tinggi pada siswa laki-laki SMA	Desain: quasi-experimental Sampel: Jumlah sampel 30 siswa (15 kelompok intervensi dan 15 kelomok kontrol)	Intervensi pelatihan kecakapan hidup yang diberikan berfokus pada tiga komponen yaitu pemecahan masalah, kesadaran diri, dan pengendalian stress. Intervensi diberikan dalam 12 sesi dengan setiap sesi berlangsung selama 90-120 menit	Pelatihan kecakapan hidup berdampak positif terhadap penurunan perilaku berisiko tinggi pada siswa SMA laki-laki
Mutiso et al. (2018). Effectiveness of life skills education and psychoeducation on emotional and behavioral problems among adolescents in institutional care in Kenya: a longitudinal study	Child and Adolescent Mental Health 23 (4)	Mengetahui efektivitas LSE (life skill education) dan psychoeducatio n dalam penurunan skor Youth Self Report (YSR) pada remaja	Desain: A longitudinal study Sampel: Jumlah sampel 630 remaja (171 remaja kelompok intervensi dan 297 remaja kelomok kontrol)	Intervensi keterampilan hidup yang diberikan meliputi berpikir kritis dan kreatif, kesadaran diri dan empati, pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, keterampilan komunikasi, hubungan interpersonal dan keterampilan mengatasi stress (relaksasi). Intervensi dilakukan selama empat sesi setiap sesi selama 50 menit	Ada penurunan yang signifikan secara statistic dalam skor internalisasi, eksternalisasi, dan skor total masalah di kedua kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol pada 3 bulan dan 9 bulan. Kombinasi pendidikan kecakapan hidup dan psikoedukasi efektif dalam mengurangi masalah emosional dan perilaku pada remaja
Velasco et al. (2017). Preventing adolescent substance use through an	Preventi on Science 18 (4)	Mengetahui efektivitas LST terhadap perilaku, kognitif, sikap, keterampilan,	Desain: a quasi-experimental Sampel: Jumlah sampel yang dinalisis sebanyak 1350	Program pelatihan keterampilan hidup yang diajarkan meliputi keterampilan umtuk menolak pengaruh sosial untuk terlibat dalam	LST menunjukkan efek yang positif pada variabel kognitif, sikap, dan keterampilan yang diyakini

Penulis (tahun) dan Judul	Nama Jurnal, Volume (No)	Tujuan	Metode (Desain dan Sampel)	Gambaran Intervensi	Hasil Penelitian
evidence-based program: Effects of the Italian adaptation of life skills training	and perlaku penggunaan zat pada siswa di Sekolah	(kelompok intervensi dan 1014 (kelompok ontrol	penggunaan narkoba; mengurangi kerentanan teradap pengaruh negative dan meningkatkan ketahanan; dan mengurangi motivasi untuk terlibat dalam penggunaan narkoba	Intervensi dilakukan secara bertahapselama 3 tahun (tahun pertama sebanyak 15 sesi, tahun kedua sebanyak 10 sesi booster, dan tahun ketiga sebanyak 9 sesi)	mempengaruhi peran protektif dalam penggunaan zat pada remaja
Haug <i>et al.</i> (2017). A mobile phone-based life skills training program for substance use prevention among adolescents: Pre-post study on the acceptance and potential effectiveness of the program, ready4life	JMIR mHealth and uHealth 5 (10)	Menguji penerimaan dan keefektifan awal dari program pelatihan kecakapan hidup berbasis ponsel yang dirancang secara individual pada siswa sekolah kejuruan	Desain: <i>A longitudinal pre-post study design with assessments</i> Sampel: 877 siswa dalam kelompok intervensi dan 190 siswa dalam kelompok kontrol	Intervensi keterampilan hidup yang diajarkan meliputi (1) keterampilan manajemen diri; (2) keterampilan sosial; dan (3) keterampilan resistensi penggunaan narkoba	Pendidikan kecakapan hidup berbasis ponsel dapat diterima dan efektif untuk pencegahan penggunaan narkoba dikalangan remaja
Seangpraw <i>et al.</i> (2017). The effect of sex education and life skills for preventive sexual risk behaviours among university students in Thailand	Journal of Ayub Medical College Abbottabad JAMC 29 (4)	Mengevaluasi efektivitas dan pengembangan kecakapan hidup dalam mempromosika n pencegahan perilaku seksual berisiko dikalangan mahasiswa di Provinsi Phayao	Desain: <i>quasi-experimental design</i> Sampel: 300 siswa kelompok intervensi dan 250 kelompok kontrol	Keterampilan yang diajarkan meliputi pencegahan IMS/HIV, penggunaan kondom, pengamilan keputusan seks yang aman, dan perencanaan untk masa depan. Komponen motivasi meliputi penanaman sikap positif pada individu, kesadaran diri, efikasi diri, dan keterampilan bernegosiasi	Model hidup secara signifiakn meningkatkan pengetahuan dan keterampilan hidup dan secara signifikan menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi dan tindakan pencegahan perilaku seksual berisiko
Weichold <i>et al.</i> (2016). The effectiveness of the life skills program IPSY for the prevention of adolescent tobacco use: The mediating role of yielding to peer pressure	Journal of Early Adolescence 36 (7)	Mengetahui efektivitas dari program keterampilan hidup berbasis sekolah terhadap perubahan penggunaan tembakau pada masa remaja awal selama 3 tahun	Desain: <i>longitudinal quasi-experimental</i> Sampel: Kriteria sampel terdiri dari siswa kelas lima di Negara bagan Thuringia, Jerman Jumlah sampel 1657 siswa di Jerman	Pelatihan keterampilan hidup berupa keterampilan intrapersonal dan interpersonal (kesadaran diri, ketegasan) dengan instruksi tentang keterampilan khusus zat (penolakan terhadap teman sebaya yang menawarkan zat) dan pengetahuan tentang penggunaan zat.	Program keterampilan hidup IPSY berpengaruh secara signifikan terhadap frekuensi merokok pada remaja awal
Weichold & Blumenthal	Prevention	Menguji efektivitas	Desain: <i>quasi-experimental</i>	Pelatihan keterampilan hidup berupa keterampilan	Program kecakapan hidup menunjukkan

Penulis (tahun) dan Judul	Nama Jurnal, Volume (No)	Tujuan	Metode (Desain dan Sampel)	Gambaran Intervensi	Hasil Penelitian
(2016). Long-term effects of the life skills program IPSY on substance use: Results of a 4,5 year longitudinal study	Science 17 (1)	jangka panjang dari program kecakapan hidup terhadap penggunaan dan kecenderungan penggunaan obat-obatan terlarang selama 4,5 tahun	Sampel: Kriteria sampel terdiri dari siswa kelas lima di Negara bagan Thuringia, Jerman Jumlah sampel 1675 (725 kelompok kontrol dan 950 kelompok intervensi)	intrapersonal dan interpersonal (kesadaran diri, ketegasan) dengan instruksi tentang keterampilan khusus zat (penolakan terhadap teman sebaya yang menawarkan zat) dan pengetahuan tentang penggunaan zat. Intervensi dilakukan sebanyak 15 sesi (10 sesi selama @90 menit dan 5 sesi selama @45 menit) kemudian dilihat selama 4,5 tahun	bahwa partisipasi dalam IPSY memiliki efek signifikan pada frekuensi merokok dan kecenderungan penggunaan obat terlarang di seluruh periode penelitian selama masa remaja
Kazemi <i>et al.</i> (2014). The effectiveness of life skill training on self-esteem and communication skills of students with dyscalculia	Procedia -Social and Behavioral Sciences	Menguji keefektifan pelatihan kecakapan hidup terhadap harga diri dan keterampilan komunikasi siswa dengan diskalkulia	Desain: <i>experimental with pretest/posttest and a control group</i> Sampel: 40 siswa dengan diskalkulia di kota Ardebil (20 siswa kelompok intervensi dan 20 siswa kelompok kontrol)	Pelatihan kecakapan hidup yang diajarkan meliputi keterampilan psikis, sosial, dan interpersonal. Intervensi dilakukan selama 8 sesi dengan setiap sesi selama 1 jam	Pelatihan kecakapan hidup berpengaruh signifikan terhadap peningkatan harga diri dan keterampilan komunikasi
Naseri & Babakhani (2014). The effect of life skills training on physical and verbal aggression male delinquent adolescents Marginalized in Karaj	Procedi-Social and Behavioral Sciences	Menyelidiki efek dari pelatihan keterampilan hidup pada agresi (fisik dan verbal) remaja laki-laki di Teheran	Desain: <i>experimental design-using pre-test, post-test with control group</i> Sampel: Remaja laki-laki yang nakal yang tinggal di pemukiman marginal kota Karaj Jumlah sampel 60 remaja (30 remaja dalam kelopok intervensi dan 30 remaja kelompok kontrol)	Keterampilan hidup yang diajarkan meliputi pengendalian marah, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, pengetahuan diri sendiri, strategi mengelola stress, dan keterampilan koneksi. Intervensi dilakukan selama 14 sesi dengan setial sesi selama 90 menit yang dilakukan dalam jangka waktu 3 bulan.	Penelitian ini menunjukkan bahwa agresi fisik dan verbal remaja laki-laki berkang secara signifikan karena diberikan pelatihan kecakapan hidup yang meliputi pengendalian amarah, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, pengenalan diri, menghadapi stress, dan keterampilan komunikasi

PEMBAHASAN

Keterampilan hidup adalah kemampuan untuk beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif (WHO, 1994). Menurut UNICEF, pendidikan berbasis keterampilan hidup adalah pendekatan pengembangan perilaku yang dirancang untuk mengatasi keseimbangan antara tiga bidang: pengetahuan, sikap dan keterampilan (UNESCO, 2001). Keterampilan hidup menurut WHO (1994) memiliki keterampilan inti yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak dan remaja diantaranya yaitu pengambilan keputusan,

pemecahan masalah, berpikir kreatif, berpikir kritis, komunikasi efektif, hubungan interpersonal, kesadaran diri, empati, mengendalikan emosi dan mengatasi stress.

Beberapa studi telah dilaksanakan terkait pelatihan keterampilan hidup untuk mencegah dan mengatasi berbagai risiko gangguan kesehatan pada remaja. Program pelatihan keterampilan hidup telah dilaksanakan melalui berbagai bidang fokus seperti olahraga, perilaku berisiko, kesehatan seksual dan reproduksi (Jones & Lavallee, 2009). Namun demikian, semua program keterampilan hidup bertujuan untuk membantu individu mengatasi tantangan dan tumbuh menjadi manusia yang sehat. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan terkait pelatihan keterampilan hidup dapat diketahui bahwa penelitian tersebut memiliki tujuan dan sesi yang berbeda tentang program keterampilan hidup. Pelatihan keterampilan hidup yang telah dilakukan di beberapa studi menggunakan berbagai inovasi. Beberapa studi yang telah dilakukan menggunakan inovasi berbasis teknologi (berbasis ponsel dan computer) terbukti dapat mencegah dan mengatasi perilaku yang berisiko (Haug et al., 2017, 2021a; Neranon & Thongsong, 2021; Paz Castro et al., 2022).

Studi yang dilakukan oleh Haug et al. (2017, 2021a) menunjukkan bahwa kedua studi memberikan pelatihan keterampilan hidup berbasis ponsel melalui pesan text. Intervensi keterampilan hidup yang diajarkan meliputi (1) keterampilan manajemen diri; (2) keterampilan sosial; dan (3) keterampilan resistensi penggunaan narkoba yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Studi yang dilakukan oleh Haug et al. (2017) melakukan intervensi keterampilan hidup berbasis ponsel selama 6 bulan, sedangkan studi yang dilakukan oleh Haug et al. (2021a) melakukan intervensi keterampilan hidup berbasis ponsel selama 22 minggu. Hasil yang diperoleh dari dua studi tersebut bahwa keduanya signifikan untuk mencegah dan mengurangi penggunaan zat dan narkoba dikalangan remaja dan mendorong peningkatan keterampilan hidup (Haug et al., 2017, 2021a).

Studi lanjut juga telah dilakukan oleh Paz Castro et al. (2022) terkait intervensi keterampilan hidup berbasis ponsel dengan pengembangan menggunakan inovasi yang disebut SmartCoach. Penggunaan aplikasi SmartCoach sebagai intervensi selama 6 bulan dengan keterampilan yang diberikan meliputi: (1) keterampilan manajemen diri; (2) keterampilan sosial; dan (3) keterampilan resistensi penggunaan zat. Intervensi tersebut dilakukan selama 6 bulan. Intervensi melalui aplikasi SmartCoach diperoleh bahwa remaja yang menggunakan program SmartCoach lebih cenderung menjadi bukan perokok pada saat tindak lanjut dibandingkan dengan kelompok kontrol, remaja yang membaca pesan teks SMS dengan perhatian penuh lebih kecil kemungkinannya untuk minum alkohol saat tindak lanjut, dan remaja yang paling sering menggunakan aplikasi SmartCoach lebih mungkin untuk meningkatkan kesejahteraannya dari awal hingga tindak lanjut 6 bulan dibandingkan dengan remaja yang hanya memiliki keterlibatan rata-rata (Paz Castro et al., 2022).

Penelitian lain terkait pelatihan keterampilan hidup terhadap pencegahan perilaku seksual berisiko didapatkan dari beberapa studi yang telah dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan terhadap pencegahan perilaku seksual (Legiati & Indrayani, 2021; Lestari et al., 2019; Moulier et al., 2019; Seangpraw et al., 2017). Studi yang dilakukan oleh Legiati & Indrayani (2021) melalui intervensi keterampilan hidup dengan model IMB (Information, Motivation, Behaviour Skill) untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pencegahan perilaku seksual berisiko. Adapun komponen intervensi keterampilan hidup yang diajarkan menggunakan metode diskusi dan booklet yang diberikan dalam tiga kali pertemuan dengan waktu 120 menit setiap pertemuan. Hasil yang diperoleh dari studi tersebut yaitu adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan terhadap pencegahan perilaku seksual berisiko (Legiati & Indrayani, 2021). Hasil yang sama juga diperoleh pada studi yang

dilakukan oleh Lestari et al. (2019), dengan komponen yang diberikan meliputi (1) pendidikan kesehatan mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi; (2) pendidikan kesehatan mengenai dampak perilaku seksual berisiko remaja; (3) komunikasi dan latihan asertif untuk pencegahan perilaku seksual berisiko; (4) peningkatan keterampilan hidup dan motivasi untuk berani mengatakan tidak pada ajakan negative dan perilaku seksual berisiko.

Studi lain yang dilakukan oleh Moulier et al. (2019) dan Seangpraw et al. (2017) menunjukkan hasil yang signifikan untuk mengurangi dan mencegah perilaku seksual berisiko. Adapun komponen keterampilan hidup yang diajarkan meliputi (1) pemecahan masalah dan membuat keputusan; (2) komunikasi efektif dan kemampuan sosial; (3) berpikir kritis dan berpikir kreatif; (4) empati dan menyadari emosi orang lain; (5) kesadaran diri dan mengatasi stress. Intervensi tersebut dilakukan dalam tiga sesi selama 2 minggu dengan setiap sesi selama 45-60 menit (Moulier et al., 2019). Sedangkan komponen keterampilan hidup yang diajarkan pada studi Seangpraw et al. (2017) meliputi pencegahan IMS/HIV, penggunaan kondom, pengambilan keputusan seks yang aman, dan perencanaan untuk masa depan yang dilakukan sebanyak 6 sesi dengan 90 menit setiap sesi.

SIMPULAN

Intervensi peningkatan keterampilan hidup berdasarkan studi literatur yang diperoleh terbukti dapat mencegah perilaku berisiko baik perilaku seksual, penggunaan zat terlarang dan merokok. Pelaksanaan kegiatan dari intervensi keterampilan hidup dilakukan dengan sesi dan durasi yang berbeda sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh setiap peneliti. Selain itu, komponen dari keterampilan hidup yang diajarkan juga berbeda sesuai dengan hasil akhir yang ingin dicapai dalam penelitian. Berbagai macam sesi, durasi dan komponen yang diajarkan semuanya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku dan tindakan pencegahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, P., Timareh, M., Ziapour, A., Dehghan, F., & Yazdani, V. (2018). The effect of life skills training on reducing the high-risk behaviors among high school students in Kermanshah, north west of Iran. *International Journal of Pediatrics*, 6(10), 8433–8443. <https://doi.org/10.22038/ijp.2018.31257.2759>
- Boontem, P., Suthamma, P., & Jurakarn, N. (2019). The effectiveness of life skills program on life skills to prevent risky sexual behaviours in primary school students, Thailand. *Walailak Journal*, 16(8), 545–550.
- Bulechek, G. M., Butcher Howard, Dochterman, joanne M., & Wagner, C. (2013). *Nursing Intervention Classification (NIC)* (sixth edit). Elsevier.
- Caskey, M. M., & Anfara Jr., V. A. (2007). Research Summary: Young adolescents' developmental characteristics. National Middle School Association, 2007, 1–8. <http://www.nmsa.org/Research/ResearchSummaries/DevelopmentalCharacteristics/tabid/1414/Default.aspx>
- Ekasari, M. F., Rosidawati, & Jubaedi, A. (2020). Peningkatan kemampuan remaja menghindari HIV/AIDS melalui pelatihan keterampilan hidup. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 164–171.
- Fallah, E., Birjandi, M., Rashidi, K., & Almasian, M. (2021). Impact of life skills training on adolescents' inclination to risky behaviors: A randomized controlled clinical trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(3). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.111264>

- Haug, S., Castro, R. P., Meyer, C., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2017). A mobile phone-based life skills training program for substance use prevention among adolescents: Pre-post study on the acceptance and potential effectiveness of the program, ready4life. *JMIR MHealth and UHealth*, 5(10), 1–15. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8474>
- Haug, S., Castro, R. P., Wenger, A., & Schaub, M. P. (2021a). A mobile phone-based life-skills training program for substance use prevention among adolescents: Cluster-randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 9(7), p.1-p18. <https://doi.org/10.2196/26951>
- Haug, S., Castro, R. P., Wenger, A., & Schaub, M. P. (2021b). A mobile phone-based life-skills training program for substance use prevention among adolescents: Cluster-randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 9(7), 1–9. <https://doi.org/10.2196/26951>
- Jones, M. I., & Lavallee, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 159–167.
- Kariuki, S., & Gachari, R. (2020). Gender responsive Life-Skills-Based Sexuality Education and adolescents' protective sexuality attitudes and behaviour. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 4(5), 2454–6186.
- Kazemi, R., Momeni, S., & Abolghasemi, A. (2014). The effectiveness of life skill training on self-esteem and communication skills of students with dyscalculia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 863–866. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.798>
- Lee, G. Y., & Lee, D. Y. (2019). Effects of a life skills-based sexuality education programme on the life-skills, sexuality knowledge, self-management skills for sexual health, and programme satisfaction of adolescents. *Sex Education*, 19(5), 519–533. <https://doi.org/10.1080/14681811.2018.1552584>
- Legiati, T., & Indrayani, D. (2021). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan pendekatan model Information Motivation Behavior Skill terhadap pencegahan perilaku seksual berisiko remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 389–398. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1912>
- Lestari, P. H. (2018). Pelaksanaan intervensi Cakupan Informasiku (Kombinasi Kecakaan Hidup dengan model Informasi, Motivasi, dan Perilaku) sebagai upaya mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja di SMP Kelurahan Curug Kecamatan Cimanggis Kota Depok. Universitas Indonesia.
- Lestari, P. H., Setiawan, A., Pusat, J., Ilmu, F., Universitas, K., & Barat, J. (2019). Pelaksanaan intervensi cakupan informasiku melalui pendekatan asuhan keperawatan keluarga sebagai upaya pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 12–21.
- Menon, J. A., Mwaba, S. O. C., & Ngoma, M. P. S. (2014). Gearing up for the future-Life Skills to Address sexual and reproductive health in young people. *Medical Journal of Zambia*, 41(3), 145–149.
- Moulier, V., Guinet, H., Kovacevic, Z., Bel-Abbass, Z., Benamara, Y., Zile, N., Ourrad, A., Arcella-Giraux, P., Meunier, E., Thomas, F., & Januel, D. (2019). Effects of a life-

- skills-based prevention program on self-esteem and risk behaviors in adolescents: A pilot study. *BMC Psychology*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0358-0>
- Mutiso, V., Tele, A., Musyimi, C., Gitonga, I., Musau, A., & Ndeti, D. (2018). Effectiveness of life skills education and psychoeducation on emotional and behavioral problems among adolescents in institutional care in Kenya: a longitudinal study. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(4), 351–358. <https://doi.org/10.1111/camh.12232>
- Naseri, A., & Babakhani, N. (2014). The effect of life skills training on physical and verbal aggression male delinquent adolescents Marginalized in Karaj. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4875–4879. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1041>
- Neranon, W., & Thongsong, L. (2021). Development of a computer-assisted instructional package for life skills to prevent risky sexual behaviors in early adolescents, Bangkok, Thailand. *F1000Research*, 10(385), 1–18. <https://doi.org/10.12688/f1000research.27773.1>
- Paz Castro, R., Haug, S., Debelak, R., Jakob, R., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2022). Engagement with a mobile phone-based life skills intervention for adolescents and its association with participant characteristics and outcomes: Tree-based analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1), e28638. <https://doi.org/10.2196/28638>
- Safrudin, M. B. (2017). Terapi BI-SKILL (Brief Theraphy dan Life Skill) dalam menurunkan perilaku seksual berisiko pada remaja di SMP wilayah Cimanggis Depok. Universitas Indonesia.
- Seangpraw, K., Somrongthong, R., Choowanthanapakorn, M., & Kumar, R. (2017). The effect of sex education and life skills for preventive sexual risk behaviours among university of students in Thailand. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad: JAMC*, 29(4), 540–546.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community* (9 th). Elsevier.
- Tuttle, J., Campbell-Heider, N., & David, T. M. (2006). Positive adolescent life skills training for high-risk teens: result of a group intervention study. *Jounal Pediatric Helath Care*, 20(3), 184–191. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.10.011>.Positive
- Velasco, V., Griffin, K. W., Botvin, G. J., Celata, C., Velasco, V., Antichi, M., Mercuri, F., Paganini, E., Brasca, S., Giovanetti, E., Valenti, R., Biffi, L., Marella, M., Agostini, W. De, Lisè, L., Pellegrini, C., Zagheno, C., Drusetta, V., Duregon, P., ... Casalini, L. (2017). Preventing adolescent substance use through an evidence-based program: Effects of the Italian adaptation of life skills training. *Prevention Science*, 18(4), 394–405. <https://doi.org/10.1007/s11121-017-0776-2>
- Weichold, K., & Blumenthal, A. (2016). Long-term effects of the life skills program IPSY on substance use: Results of a 4.5-year longitudinal study. *Prevention Science*, 17(1), 13–23. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0576-5>
- Weichold, K., Tomasik, M. J., Silbereisen, R. K., & Spaeth, M. (2016). The effectiveness of the life skills program IPSY for the prevention of adolescent tobacco use: The mediating role of yielding to peer pressure. *Journal of Early Adolescence*, 36(7), 881–908. <https://doi.org/10.1177/0272431615589349>

WHO. (1994). Life skills education for children and adolescents in school. In World Health Organization. Division of Mental Health. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/6355>.