

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang menentukan kualitas hidup generasi muda. Remaja adalah kelompok usia yang rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada fase transisi menuju kedewasaan, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), sekitar 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyumbang utama. Kondisi ini berpotensi memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, hingga risiko perilaku menyimpang.

Masalah kesehatan mental pada remaja telah menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius. WHO, (2023) melaporkan bahwa diberbagai negara sebanyak 14% remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyumbang terbesar beban penyakit pada kelompok usia ini. Hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2023 menemukan sekitar 15,5 juta remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dan 2,45 juta di antaranya menunjukkan gejala depresi sedang hingga berat.

Masalah kesehatan mental pada remaja di Kabupaten Sragen didapatkan kasus gangguan mental pada remaja cenderung meningkat,

dengan keluhan terbanyak berupa kecemasan, stres akademik, hingga percobaan bunuh diri. Fakta tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja masih menjadi fenomena nyata yang perlu segera diatasi, termasuk melalui intervensi berbasis sekolah. Masalah kesehatan mental pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, konflik keluarga, serta paparan media elektronik dan sosial. Jika tidak ditangani, gangguan ini dapat berlanjut menjadi masalah yang lebih serius pada masa dewasa (Profil Kesehatan Kabupaten Sragen, 2024).

Berbagai upaya diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja diantaranya memberikan dukungan motivasi dan juga mengembangkan intervensi berbasis *cognitive behavior therapy* (CBT). intervensi berbasis sekolah menjadi sangat penting untuk mencegah dan mengatasi masalah ini. Beberapa strategi yang efektif menurut penelitian terdahulu mencakup edukasi kesehatan mental, dukungan teman sebaya, konseling individu maupun kelompok, serta pendekatan berbasis terapi psikologis, salah satunya *cognitive behavioral therapy* (CBT) (WHO, 2023; Rahayu & Purwanto, 2023; Liu *et al.*, 2023; Mohammadi *et al.*, 2021).

Cognitive behavioral therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, sekaligus melatih perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada remaja (Hasan & Nurdibyanandaru, 2020). CBT dapat dilakukan dalam

berbagai bentuk, baik konseling individu, konseling kelompok, maupun program berbasis sekolah yang terintegrasi dengan layanan bimbingan konseling (BK) (Maiseptian *et al.*, 2024).

Menurut Kusumawardani, (2021) dan Dela & Mendoza, (2023) mengembangkan intervensi mandiri keperawatan berbasis CBT yang mampu menurunkan kecemasan akademik, serta memperkuat resiliensi emosional, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. CBT dapat dikembangkan yaitu salah satunya dengan *self-love*. *Self-love* adalah sikap menerima diri, menghargai kelebihan dan kekurangan, serta merawat diri dengan penuh kasih. Terapi *self-love* berbasis CBT terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan kecemasan akademik, serta memperkuat resiliensi emosional (Prahitna & Atrup, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu mendukung efektivitas penerapan *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada remaja. Penelitian Putri, (2024) menunjukkan bahwa terapi CBT berbasis kelompok efektif dalam menurunkan gejala depresi remaja. Hasil kajian tersebut menegaskan bahwa CBT dapat memodifikasi pikiran maladaptif, mencegah perkembangan depresi subklinis, serta meningkatkan kualitas hidup remaja meskipun masih terdapat tantangan berupa stigma kesehatan mental dan keterbatasan akses layanan. Penelitian Prahitna & Atrup, (2024) mengkaji penerapan CBT di Sekolah Menengah Pertama. Hasilnya, CBT terbukti mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat harga diri siswa. Penelitian ini juga menyoroti fleksibilitas CBT yang dapat diintegrasikan

dalam kurikulum sekolah disesuaikan dengan konteks budaya dan spiritual peserta didik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gondang pada 9 Oktober 2025 melalui wawancara dengan guru BK dan 6 siswa kelas X menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala stres dan kecemasan terkait tuntutan akademik. Dari hasil wawancara diperoleh data subjektif bahwa 5 dari 6 siswa menyatakan merasa tertekan oleh tugas sekolah, 4 siswa mengaku cemas menjelang ujian, 4 siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran, 3 siswa merasa mudah lelah secara emosional, dan 4 siswa menyampaikan mengalami penurunan motivasi belajar. Data objektif menunjukkan bahwa 4 siswa tampak kurang bersemangat mengikuti pembelajaran dan 2 siswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) menyampaikan bahwa upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut berupa pemberian motivasi dan konseling, namun hasilnya belum optimal. Guru BK juga menjelaskan bahwa hingga saat ini belum pernah diterapkan intervensi kesehatan mental menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) di SMA Negeri 1 Gondang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengembangkan intervensi *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* (CBT) karena pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang menjadi salah satu penyebab munculnya masalah kesehatan mental pada remaja, tetapi juga mendorong terbentuknya penerimaan diri, penghargaan

terhadap diri sendiri, serta kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “pengaruh *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* terhadap kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini: “Apakah terdapat pengaruh *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* terhadap kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* terhadap kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang.

2. Tujuan khusus

- a) Mengidentifikasi kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang sebelum diberikan intervensi *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy*.
- b) Mengidentifikasi kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang setelah diberikan intervensi *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy*.

- c) Menganalisis pengaruh *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* terhadap kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang..

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a) Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa khususnya terkait penerapan *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* pada remaja.
- b) Menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang membahas intervensi kognitif-perilaku untuk peningkatan kesehatan mental remaja.

2. Manfaat praktis

a) Bagi remaja

Membantu meningkatkan kesehatan mental terdiri dari pemahaman diri, rasa percaya diri, serta keterampilan mengelola stres dan emosi.

b) Bagi sekolah

Memberikan alternatif program bimbingan konseling berbasis psikologis untuk mendukung kesehatan mental siswa.

c) Bagi tenaga kesehatan

Menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan intervensi psikososial untuk klien remaja.

d) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul, Tahun, Penulis	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1	Pengaruh Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Masalah Emosi Remaja Di SMP N 1 Kopang. Penulis: Muhammad Rizaldi Zaenal Rifky Rabbani Tahun : 2025	Metode penelitian kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen tipe one group pretest-posttest design. dimana 30 siswa SMP Negeri 1 Kopang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, seperti memiliki skor tinggi pada skala masalah emosi dan bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi. Intervensi berupa enam sesi terapi <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) yang terstruktur selama 60 menit per sesi. Hasil penelitian: Penerapan CBT secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan, kemarahan, dan kesedihan mendalam pada siswa. Skor masalah emosi rata-rata sebelum intervensi sebesar 78,4 menurun menjadi 61,2 setelah intervensi, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).	Persamaan : 1. Sama-sama menggunakan intervensi CBT untuk meningkatkan kesehatan psikologis remaja. 2. Sama-sama meneliti remaja sekolah sebagai responden dan menggunakan desain-eksperimen dengan <i>pretest-posttest</i> . 3. Fokus pada penurunan gejala emosional negatif seperti kecemasan dan stres. Perbedaan : 1. Penelitian terdahulu fokus pada masalah emosi remaja secara umum, sedangkan pada penelitian ini fokus pada kesehatan mental melalui sel-love berbasis CBT. 2. Lokasi penelitian terdahulu di SMP N 1 Kopang, sedangkan pada penelitian ini di SMA N 1 Gondang. 3. Penelitian ini hanya menilai efek CBT murni, sedangkan pada penelitian ini menilai efek CBT disertai integritas konsep <i>self love</i> .
2	Penerapan Konseling Kognitif Behavioral (CBT) Di Sekolah Menengah Pertama Penulis : Raditya Ibnu Prahitna Atrup	Metode menggunakan pendekatan studi literatur dengan metode konseptual-teoretis untuk mengkaji penerapan CBT dalam konteks pendidikan di SMP, mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu dan teori psikologi perkembangan serta	Persamaan : 1. Sama-sama membahas CBT dalam konteks pendidikan dan remaja sekolah. 2. Sama-sama menyoroti perubahan kognitif dan emosi sebagai dampak utama CBT. 3. Kedua penelitian ini menunjukkan CBT dapat

Tahun : 2025	psikoterapi kognitif. Melalui analisis terhadap berbagai sumber.	meningkatkan <i>self-esteem</i> dan kemampuan coping terhadap tekanan akademik.
	Hasil penelitian : penerapan CBT secara signifikan membantu siswa SMP dalam mengurangi kecemasan belajar, stres sosial, serta meningkatkan harga diri dan <i>self-esteem</i> mereka. Penelitian yang dikutip menunjukkan adanya penurunan gejala kecemasan dan stres, serta peningkatan persepsi positif terhadap diri sendiri setelah mengikuti program CBT yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja dan budaya lokal. Selain itu, penerapan teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan latihan perilaku adaptif terbukti efektif dalam memperbaiki regulasi emosi dan memperkuat kemampuan coping siswa, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih baik.	Perbedaan : 1. Penelitian terdahulu bersifat literatur konseptual, sedangkan penelitian ini bersifat kuantitatif eksperimental dengan intervensi langsung. 2. Fokus pada penelitian terdahulu pada implementasi CBT di sekolah, sedangkan penelitian ini menambahkan <i>self love</i> sebagai basis CBT. 3. Penelitian terdahulu tidak melakukan pengukuran pretest-posttest, sedangkan pada penelitian ini menggunakan pengukuran <i>pretest-posttest</i>.
3 Pengaruh Penerapan Program Psikoterapi Kognitif Perilaku Terhadap Penurunan Gejala Depresi pada Remaja Penulis : Olivia Eka Heryanto Putri Ahmad Rizal Firmansyah Mohammad Sulistyو Muharram W Aurelia Bella Belqhisca Denny Oktavina Radianto Tahun: 2024	Metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Peneliti melakukan pencarian dan seleksi artikel dari berbagai basis data elektronik, seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar menggunakan kata kunci “psikoterapi kognitif perilaku”, “depresi remaja”, dan “intervensi psikologis”. Hasil penelitian : <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja dengan cara memodifikasi pikiran otomatis negatif serta perilaku maladaptif yang menjadi inti dari proses depresi. Intervensi CBT berbasis kelompok dilaporkan tidak hanya mampu mengurangi gejala depresi mayor dan distimia, tetapi juga efektif dalam mencegah berkembangnya depresi subklinis.	Persamaan : 1. Sama-sama membahas efektivitas CBT terhadap remaja untuk meningkatkan kondisi psikologis. 2. Fokus pada perubahan kognitif dan perilaku maladaptif sebagai inti dari intervensi. 3. Sama-sama menargetkan peningkatan kesejahteraan mental (<i>well-being</i>) pada remaja. Perbedaan: 1. Penelitian terdahulu fokus pada depresi klinis, sedangkan pada penelitian ini meneliti kesehatan mental secara umum (<i>distress</i> dan <i>well-being</i>). 2. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan studi literatur kualitatif, sedangkan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif <i>quasi-eksperimen</i>. 3. Penelitian terdahulu tidak menyinggung konsep <i>self-love</i>, sedangkan pada penelitian ini menambahkan <i>self love</i> sebagai elemen CBT yang spesifik untuk membangun citra diri positif.