

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kesehatan Mental Remaja

a) Konsep Remaja

1) Pengertian remaja

World Health Organization, (2023) mendefinisikan remaja sebagai individu pada kelompok usia 10-19 tahun. Masa remaja ialah satu fase perkembangan manusia. “*adolescentia*” menyiratkan proses pendewasaan menuju masa dewasa (Panggabea & Bertha, 2024). Istilah remaja atau yang dalam bahasa Inggris *adolescence* bersumber dari bahasa Latin *adolescere* yang dapat diartikan tumbuh menjadi dewasa (Noya *et al.*, 2024).

Ada juga pendapat yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa transisi dimana individu bertumbuh dalam periode antara kanak-kanak dan dewasa yang didalamnya terjadi berbagai perubahan meliputi perkembangan psikoseksual serta terjadi perubahan dalam interaksi dengan orang tua dan perubahan cita-cita (Noya *et al.*, 2024).

2) Klasifikasi remaja

Klasifikasi remaja menurut Nabila, (2020) sebagai berikut:

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

b. Remaja tengah (*middle adolescence*)

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman..

c. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih mantab, munculnya ego untuk bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja, Sarwono (2011) dalam (Nabila, 2022).

3) Tahapan perkembangan remaja

Perkembangan remaja melibatkan berbagai aspek, termasuk fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Meskipun setiap individu bisa mengalami tahap-tahap ini dengan cara yang berbeda-beda,

ada beberapa pola perkembangan yang menurut Syahrudin *et al.*, (2023), sebagai berikut:

a) Perkembangan fisik

Remaja merupakan salah satu diantara dua masa rentangan kehidupan individu, yang didalamnya terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20) struktur dan pertumbuhan reproduksi hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

b) Identitas

Tahap awal ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran gender hampir menetap pada remaja ditahap akhir.

c) Perkembangan kognitif (intelektual)

Perkembangan kognitif adalah proses yang dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman pribadi. Pada masa ini proses perkembangan mental manusia yang meliputi proses memperoleh, menggeneralisasi, dan menggunakan pengetahuan. Kegiatan mental seperti mengamati, menimbang, berpikir, mengamati, mengingat dan menganalisis, mengevaluasi dan memecahkan masalah melalui interaksi dengan lingkungan.

d) Perkembangan emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Untuk itu, proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya.

Perkembangan emosional merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan pada usia remaja, karena pada masa ini terjadi perubahan emosi yang meliputi perasaan malu, keskadaran diri, kesepian dan depresi khususnya pada usia 12-15 tahun. Mereka lebih kesepian, pemurung, kurang menghargai sopan santun, lebih gugup mudah cemas dan lebih meledak-ledak (impulsif dan regresif).

e) Perkembangan kepribadian

Fase remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Masa remaja merupakan saat berkembangnya identitas (jati diri). Apabila remaja gagal mengintegrasikan aspek-aspek dan pilihan atau merasa tidak mampu untuk memilih, akan mengalami kebingungan. Adapun perkembangan identitas dipengaruhi beberapa faktor, yaitu iklim, keluarga, tokoh idola, dan peluang pengembangan diri.

f) Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga, lingkungan teman sebaya dan konsep diri. Remaja dengan konsep diri negatif tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang dirinya sendiri, sehingga dapat berdampak pada proses penerimaan diri remaja (Saputra *et al*, 2020).

4) Tugas perkembangan remaja

Tugas perkembangan remaja adalah kemampuan untuk menerima kondisi fisiknya, kemampuan untuk menerima dan memahami peran gender orang dewasa, kemampuan untuk membentuk hubungan yang baik dengan anggota kelompok yang berbeda (Suryani *et al*, 2020).

Terdapat empat tugas dan perkembangan remaja, antara lain:

- a) Menerima perubahan fisik dan fungsi seksual yang mulai berkembang

Pada tahap ini, remaja memiliki tugas perkembangan untuk menerima kondisi fisik yang berubah, memahami fungsi seksual secara sehat, serta membangun citra diri yang positif. Keberhasilan menerima perubahan tersebut akan membantu remaja memiliki rasa percaya diri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengurangi risiko munculnya masalah psikologis akibat ketidakpuasan terhadap kondisi tubuhnya (Ismatuddiyanah et al., 2023).

- b) Mulai belajar mandiri dari orang tua

Remaja mulai mengembangkan kemandirian dengan belajar mengambil keputusan, bertanggung jawab atas perilaku, serta mengurangi ketergantungan emosional maupun sosial terhadap orang tua. Kemandirian tersebut tidak berarti memutus hubungan dengan keluarga, tetapi menunjukkan kemampuan remaja dalam mengelola dirinya secara bertanggung jawab. Perkembangan kemandirian menjadi salah satu indikator keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangannya menuju kedewasaan (Paputungan, 2023).

c) Mengembangkan hubungan yang baik dengan teman sebaya

Interaksi dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam perkembangan sosial remaja. Pada tahap ini, remaja belajar menjalin persahabatan yang sehat, bekerja sama, menghargai perbedaan, berkomunikasi secara efektif, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang positif. Hubungan sosial yang baik akan mendukung perkembangan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu remaja mencapai kematangan sosial sesuai tugas perkembangannya (Nurhasanah & Ningsih, 2023).

d) Mengenali kemampuan dan potensi diri

Interaksi dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam perkembangan sosial remaja. Pada tahap ini, remaja belajar menjalin persahabatan yang sehat, bekerja sama, menghargai perbedaan, berkomunikasi secara efektif, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang positif. Hubungan sosial yang baik akan mendukung perkembangan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu remaja mencapai kematangan sosial sesuai tugas perkembangannya (Nurhasanah & Ningsih, 2023).

b) Konsep kesehatan mental

1. Pengertian kesehatan mental

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Dengan kata lain kesehatan mencakup tidak adanya penyakit mental dan adanya kesejahteraan psikologis (WHO, 2022). Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi yang penting dimiliki oleh individu termasuk remaja karena pada usia remaja rentan mengalami krisis identitas atau sebuah pencarian jati diri, maka mereka perlu memiliki kesehatan mental yang baik sebagai dasar dalam berperilaku dan berpikir (Hamidah & Rosidah, 2021).

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyelesaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2023). Sedangkan kesehatan mental yang buruk adalah suatu keadaan dimana pemikiran, perasaan, atau reaksi menjadi sulit

atau tidak mampu diatasi dan dapat mencangkup tanda-tanda kecemasan, depresi, pemicu *stress* dalam hidup (Deloitte, 2022).

2. Karakteristik kesehatan mental

Karakteristik mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat menurut Fakhriyani, (2020) yaitu:

- a) Terhindar dari gangguan jiwa
- b) Dapat menyesuaikan diri
- c) Kemampuan menghadapi dan mengelola *stress*/tekanan kehidupan
- d) Memiliki kesadaran yang penuh tentang kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa
- e) Mampu mencukupi kebutuhan hidup beraktivitas atau bekerja dengan produktif untuk kebutuhan hidupnya
- f) Memanfaatkan potensi sebaik mungkin
- g) Tercapainya kebahagiaan pribadi dan orang lain
- h) Memiliki kemampuan memelihara rasa nyaman kepada orang lain

3. Tanda-tanda gangguan kesehatan mental

Gangguan kesehatan mental adalah perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain, serta dapat membahayakan

orang lain atau suatu komunitas. Beberapa tanda-tanda gangguan kesehatan mental, yaitu:

a) Banyak konflik batin

Konflik batin bisa mencangkup berbagai perasaan, pikiran, dan perdebatan internal yang mengganggu dan sulit untuk diatasi. Hilangnya harga diri dan kepercayaan diri. Selalu merasa tidak aman dan dikajar oleh suatu pikiran atau perasaan yang tidak jelas hingga merasa cemas dan takut.

b) Komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial

Timbul delusi-delusi yang menakutkan atau dianggap *delusion of grandeur* (merasa dirinya paling super). Selalu iri hati dan curiga. Ada kalanya dianggap *delusion of grandeur of persecution* atau khayalan dikejar-kejar sehingga menjadi sangat agresif, berusaha melakukan pengerusakan, atau melakukan destruksi diri dan bunuh diri.

c) Gangguan intelektual dan gangguan emosi

Mengalami ilusi, ilustrasi berat dan delusi. Selain itu, kurangnya pengendalian emosi dan selalu beinteraksi berlebihan (*overacting*). Selain itu berusaha melarikan diri dalam dunia fantasi, yaitu dalam masyarakat semu yang diciptakan dalam khayalan. Merasa aman dalam dunia fantasinya (Ardiansyah *et al*, 2023).

4. Dimensi kesehatan mental

Kesehatan mental dapat dilihat melalui dua dimensi, yaitu kesehatan mental positif dan kesehatan mental negatif. Kesehatan mental positif biasa

disebut dengan *psychological well-being* dan kesehatan mental negatif biasa disebut *psychological distress* (Ningrum & Amma, 2020).

a) *Psychological distress*

Psychological distress merupakan aspek dari tekanan psikologis individu yang dicirikan dengan tingginya tingkat kecemasan, depresi, kehilangan kontrol, ketegangan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, gangguan tidur, dan gejala psikologis lainnya yang mengganggu fungsi sehari-hari seseorang. *Psychological distress* seringkali terkait dengan situasi atau peristiwa yang menekan, seperti stres kronis, atau gangguan kesehatan mental (Ningrum & Amma, 2020).

b) *Psychological well-being*

Psychological well-being terdapatnya kesejahteraan psikologis yang didirikan dengan adanya perasaan positif secara umum, kondisi emosional dan kepuasan hidup yang optimal dari kesehatan mental. *Psychological well-being* meliputi perasaan berharga, puas, dan bermakna dalam kehidupan, serta menyesuaikan diri dengan perubahan. *Psychological well-being* yang mencakup aspek seperti kepercayaan diri, kemampuan untuk menyelesaikan masalah, dan perasaan kedamaian batin (Ningrum & Amma, 2020).

5. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Menurut Rosmalinda & Tia, (2021) kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri individu seperti:

1) Sifat

Sifat atau kepribadian merupakan pola cukup stabil dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang dimiliki oleh individu. Studi terkini menunjukkan bahwa sifat kepribadian tertentu berhubungan kuat dengan indikator kesehatan mental.

2) Bakat

Bakat atau potensi alami mengacu pada kemampuan atau kecenderungan khusus yang relatif sudah ada dalam diri individu, yang jika dikembangkan dengan baik dapat menjadi sumber kepercayaan diri, pemenuhan diri, dan makna hidup. Studi di bidang psikologi positif menyebutkan bahwa kekuatan karakter (*character strengths*) seperti ketekunan (*perseverance*), regulasi diri (*self-regulation*), kreativitas, dan rasa ingin tahu (*curiosity*) memiliki “peran ganda” yaitu mempromosikan kesejahteraan dan mengurangi penderitaan psikologis.

3) Hereditas

Hereditas merujuk pada faktor genetik atau bawaan yang diwariskan dari orang tua kepada individu, yang dapat memengaruhi kerentanan terhadap kondisi kesehatan mental. Studi literatur genetik terbaru menunjukkan bahwa variasi genetik

berkontribusi terhadap perbedaan individu dalam kesehatan mental dan gangguan mental.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi dari luar individu, seperti lingkungan keluarga (pola asuh), lingkungan pertemanan sekolah dan agama. Faktor eksternal yang berada dilingkungan seseorang akan berpengaruh pada kesehatan mental. Lingkungan yang baik akan berpengaruh baik pada kesehatan mental seseorang, sedangkan lingkungan yang buruk juga.

6. Dampak gangguan kesehatan mental

Menurut Putri, (2020) dampak dari gangguan kesehatan mental antara lain :

- a) Emosi yang tidak stabil. Akan mempengaruhi fisik seperti merasa lelah, jenuh, dan pusing.
- b) Gangguan pencernaan, disebabkan karena stress
- c) Relasi dengan teman jadi tertanggu
- d) Efek jangka panjang bisa menyebabkan depresi, karena tekanan atau stres berkepanjangan.

2. *Self-love* berbasis *cognitive behavior therapy*

a) *Self-love*

1) Pengertian *self-love*

Brandht (dalam Darina, 2021) mengatakan bahwa *self-love* adalah menerima apa yang disebut kelemahan dan menghargai apa yang disebut kelemahan dan menghagai apa yang disebut

kekurangan. Hal ini dapat menunjukkan sebagai sesuatu yang membuat kita menjadi diri sendiri, dan mempunyai belas kasih terhadap diri kita sendiri. *Self-love* sendiri merupakan keadaan penghargaan diri sendiri dan muncul dari tindakan yang mendukung perubahan fisik, psikologis, dan spiritual.

Menurut Schuller (dalam Darina, 2021), *self-love* terdiri dari semua arus yang mendorong manusia ke atas dan ke depan, bukan pengalaman kesenangan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self-love* adalah sebuah sikap menerima diri sendiri apa adanya, tidak membandingkan diri dengan orang lain, mau menerima kekurangan dan kelemahan diri dengan memulai berpikiran dengan positif dan mencari lingkungan yang menghasilkan hal-hal positif.

2) Manfaat *self-love*

Menerapkan *self-love* dapat menjaga kesehatan mental, karena membuat seseorang lebih mudah untuk berpikir positif, sebab tanpa disadari menjaga kesehatan mental seringkali berdampak pada kesehatan fisik. Mental yang tidak sehat menyebabkan gangguan baik secara emosional atau mengganggu fungsi fisik tubuh yang lain. Ada banyak manfaat menerapkan *self-love*, diantaranya (Kemenkes, 2025):

a) Meningkatkan harga diri

Penerapan *self-love* yang baik mampu meningkatkan *self-esteem* atau harga diri. *Self-love* dilakukan dengan

menerima segala kelebihan maupun kekurangan diri sehingga dapat membuat seseorang merasa lebih bangga dan percaya dengan dirinya sendiri.

b) Mendapatkan kepuasan

Salah satu manfaat *self-love* adalah dapat mendorong seseorang agar merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya. Orang yang menerapkan *self-love* cenderung bersedia untuk menerima dan bertanggung jawab dengan segala hal, baik dalam keadaan suka maupun duka. Bahkan, perilaku ini juga turut mendukung seseorang untuk memiliki kontrol atas dirinya sendiri.

c) Kesehatan tubuh lebih terjaga

Sebagai bentuk apresiasi diri, *self-love* juga dapat memberikan manfaat dalam menjaga kesehatan tubuh. Pasalnya, orang yang menerapkan *self-love* cenderung lebih terbiasa untuk menjalani gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang, berolahraga secara rutin, serta istirahat yang cukup.

d) Menurunkan gangguan kesehatan mental

Manfaat *self-love* yang tidak kalah penting yaitu turut menurunkan risiko gangguan mental. *Self-love* membuat seseorang lebih siap dalam menghadapi tekanan dan situasi yang sulit sehingga terhindar dari stress, depresi hingga

gangguan emosional, membuat pikiran lebih jernih dan meningkatkan kreativitas, membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan.

3) Aspek *self-love*

Menurut Mutiwaseka, (2022) terdapat empat aspek *self-love* diantaranya yaitu:

a) Kesadaran diri (*self awareness*)

Mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri, hal ini akan memudahkan dalam hal membuat rencana untuk menentukan pilihan karier, dan tujuan hidup. Mampu mengenal dan memahami pikiran dan emosi, sehingga memudahkan untuk bertindak secara lebih bijak dan efektif.

b) Keyakinan diri (*self worth*)

Lebih percaya diri akan keunikan, kekuatan, dan hal-hal positif yang dimiliki. Sesuatu yang mendorong untuk lebih berani menjadi diri sendiri, sehingga tidak lagi berusaha menjadi orang lain atau mengikuti standar penilaian orang lain.

c) Harga diri (*self esteem*)

Meningkatnya *self esteem* karena telah mampu menghargai diri sendiri. Maka tidak akan ada lagi membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap berada di atasnya.

d) Perawatan diri (*self care*)

Salah satu cara menjaga kesehatan fisik yaitu dengan berolahraga, istirahat yang cukup dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Menjaga kesehatan mental dengan meluangkan waktu untuk diri sendiri ditengah-tengah kesibukan, seperti berbelanja, mendengarkan musik, menonton film dan aktifitas positif lainnya.

Terdapat lima aspek yang dijabarkan dalam Xue et al., (2021) sebagai berikut:

a) Menghargai diri (*self cherishing*)

Self cherishing adalah menahan untuk tidak melakukan hal-hal yang buruk. Individu dengan *self cherishing* berarti tidak akan melakukan hal-hal yang dapat merugikan harkat dan martabat diri sendiri. Individu tersebut menjaga diri sendiri dengan cara mengendalikan stres, mengambil keputusan tidak dikarenakan keterpaksaan, dan mencegah emosi keluar dari kendali. Komponen ini berisi empat subkomponen, yaitu: menghargai diri sendiri, melindungi diri sendiri, merawat diri sendiri, dan menghormati diri sendiri.

b) Menerima diri (*self acceptance*)

Individu yang dapat menerima dirinya secara penuh berarti mereka berani berkomitmen untuk berusaha membuat diri mereka lebih baik dan pada akhirnya mencapai diri mereka yang ideal.

Pemahaman diri yang jelas dan penerimaan diri sendiri dianggap berasal dari menerima diri secara penuh dan utuh. Dengan cara meningkatkan kualitas diri, mengasah kemampuan baru, dan belajar sampai akhirnya menjadi pribadi ideal masing-masing.

c) Kegigihan atau ketekunan diri (*self persistence*)

Ditunjukkan dengan kepatuhan individu terhadap keyakinan yang dimiliki dan tidak berkompromi ketika keyakinan tersebut bertentangan dengan orang lain. Individu memegang teguh prinsip yang dimiliki, ditunjukkan dengan berperilaku tidak pernah melanggar prinsipnya sendiri. Individu memiliki kemampuan menilai ditunjukkan dengan kepribadian yang independen, memiliki rasa hormat, dan patuh terhadap ide-ide mereka sendiri.

d) Tanggung jawab diri (*self responsibility*)

Tanggung jawab merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap individu, tanggung jawab sendiri terdiri dari dua subkomponen; nesa dan perilaku. Rasa tanggung jawab mengacu pada kemampuan individu dalam memahami perannya dalam kehidupan, mengerti tanggung jawabnya terhadap identitas berbeda yang dimiliki, dan mengetahui apa yang harus dan tidak boleh dilakukan. Perilaku tanggung jawab mengacu pada kemampuan individu memainkan perannya dalam kehidupan.

Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik, merawat keluarga dengan baik, dan hidup dengan *value*, yang dimiliki.

e) Pengendalian diri (*self restraint*)

Pengendalian diri menyarankan individu agar secara sadar dapat membatasi perilaku mereka sendiri sesuai dengan harapan masyarakat (seperti hukum dan moralitas). Hukum moralitas ini terdiri dari norma sosial, kebijakan, dan disiplin diri. Mencintai diri sendiri berarti individu dapat menyesuaikan diri dengan persyaratan sosial dasar (tidak menipu, tidak melakukan hal-hal buruk, dan tidak menggunakan narkoba), yang dapat disimpulkan sebagai perilaku bijaksana. Disiplin diri dimaksudkan untuk secara sadar hidup normal dan menahan diri tanpa pengawasan orang lain.

Menurut Darina, (2021) ada beberapa konsep yang dapat membangun *self-love* yaitu:

a) Pengetahuan diri (*self knowledge*)

Pengetahuan diri (*self knowledge*) yaitu mengenal diri sendiri untuk memungkinkan dan membutuhkan cinta diri (*self-love*) yang sebenarnya bukan keegoisan dan obsesi diri yang dihasilkan dari pencarian identitas seseorang secara eksternal.

b) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang sehat adalah karakteristik panjang dari cinta yang mengaktualisasikan diri menggambarkan

aktualisasi individu sebagai tingkat penerimaan diri lebih tinggi dari pada kebanyakan orang yang memungkinkan mereka untuk tidak terlalu takut pada dunia dan penilaian eksternal dan secara spontan lebih spesifik dengan pikiran serta tindakan mereka.

c) Keberadaan diri (*self being*)

Keberadaan diri (*self being*) kemampuan untuk melepaskan kebutuhan akan persetujuan sosial dan mengatasi rasa takut akan keterasingan. Keberadaan diri (*self being*) sebagai hambatan terbesar untuk kebebasan dan karena itu seseorang harus mulai menerapkan cinta diri.

d) Transendensi diri (*self transcendence*)

Transendensi diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk bergerak melampaui kesadaran yang terpusat pada diri sendiri dan untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya dengan kesadaran yang jelas mengenai sifat manusia dan mencakup ukuran yang cukup besar dari kebebasan kondisi biologis dan sosial. Transendensi diri terdiri dari dua elemen utama yaitu melampaui ego dan menikmati rasa terhubung dengan orang lain.

e) Pembaharuan diri (*self renewal*)

Pembaharuan diri (*self renewal*) adalah memastikan perubahan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Setiap orang

memiliki *self-love* yang berbeda-beda, ada orang yang sangat mencintai dirinya sehingga dia merasa sangat percaya diri dan ada pula orang yang merasa tidak percaya diri akan bentuk fisik yang dimiliki, yaitu perasaan tidak aman atau merasa kurang atas apa yang dimiliki.

Orang-orang yang merasa tidak percaya diri cenderung memiliki *self-love* yang rendah. Salah satu penyebab rendahnya *self-love* adalah tingkat harga diri yang rendah pula. Orang dengan harga diri yang rendah biasanya akan merasa rendah diri, merasa inferior, dan tidak percaya diri. Seseorang yang memiliki *self-love* tinggi akan cenderung lebih memiliki harga diri yang tinggi. Tapi seseorang dengan harga diri tinggi belum tentu memiliki *self-love* yang tinggi karena *self-love* berarti menerima secara menyeluruh sementara sikap harga diri hanya menerima sebagian dari diri kita yang dianggap berharga.

4) *Self-love* dalam kesehatan mental remaja

Kesehatan mental pada remaja sering muncul dari orang terdekat atau bahkan dirinya sendiri. Mempraktikkan *self-love* sangat berpengaruh untuk menjaga kesehatan mental pada remaja karena ketika seseorang tidak mempunyai rasa kecintaan terhadap diri sendiri mereka akan cenderung kepada hal negatif. Ada beberapa faktor penyebab remaja tidak mencintai dirinya sendiri yaitu kurangnya perhatian kesehatan terhadap jasmani dan rohani,

kurangnya waktu untuk mengenal dan merawat diri, kurangnya potensi dan harga diri, ketidaktahuan dalam menghadapi masalah, kurangnya kepercayaan diri, bahkan kurangnya penghargaan atas kemampuan mereka (Khumairoh *et al.*, 2024).

Selain itu seorang remaja yang tidak mempunyai *self-love* akan mudah mengalami kecemasan, seorang remaja memiliki kecemasan dari faktor yang berbeda. Kecemasan merupakan hal yang sangat biasa dimiliki oleh setiap manusia tetapi jika rasa cemas yang timbul memberikan efek yang berlebih itu akan membahayakan individu tersendiri. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang menilai suatu hal secara subjektif tanpa sasaran tertentu dan menimbulkan gejala seperti was-was akan terjadi suatu yang buruk umumnya terjadi secara beberapa saat (Suryatmaja & Wulandari, 2022).

b) Konsep *cognitive behavior therapy*

1. Pengertian

Menurut Kasandra, (2023) terapi perilaku kognitif/*cognitive behavior therapy* (CBT), atau disebut juga dengan istilah *cognitive behavior modification* merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai "kunci" dari perubahan perilaku. Terapis membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik.

2. Konsep dasar

Teori *cognitive behavior* dibangun atas sebuah pemahaman bahwa pola pikir individu dibentuk atas proses stimulus kognisi-respon, yang saling berkait karena kognitif akan menjadi faktor menentukan bagaimana manusia berpikir, memrasam dan bertindak. CBT berfokus pada proses mengubah *negative thought* dan *cognitive distortion*, agar seseorang memiliki *core belief* yang lebih adaptif. Konsep dasar CBT meyakini bahwa perubahan perilaku dapat menjadi solusi juga bagi perubahan pola pikir dan emosi individu. Proses kognitif berupa pikiran, interpretasi, persepsi, serta keyakinan terhadap kejadian yang dialami akan berpengaruh pada respon, perilaku, dan emosi individu (Adriansyah *et al.*, 2021).

3. Karakteristik *cognitive behavior therapy*

Karakteristik CBT menurut Idat, (2022) yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT) adalah sebagai berikut:

a) CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional.

CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.

- b) CBT lebih cepat dan dibatasi waktu.

CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseling hanya 9 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.

- c) Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik.

Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.

- d) CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli.

Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.

- e) CBT didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu).

CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.

- f) CBT menggunakan metode sokratik.

Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti : "Apakah mungkin konselor menertawakan hal lain?".

- g) CBT memiliki program terstruktur dan terarah.

Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.

- h) CBT didasarkan pada model pendidikan.

CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar

sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.

- i) CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif.

Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah Jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika Jawaban semmentarnya salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.

- j) Tugas rumah bagian terpenting dari teknik CBT.

Karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingnya.

4. Prinsip-prinsip *cognitive behavior therapy*

Berikut adalah prinsip-prinsip dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T Beck¹³:

- a. Masalah klien dirumuskan secara kognitif
- b. Mensyaratkan relasi terapeutik yang sehat antara terapis dan klien

- c. Menuntut partisipasi dan kolaborasi dari klien
 - d. Fokus menjadi terapik akan dirinya sendiri
 - e. Fokus pada tujuan pemecahan masalah
 - f. Waktu terbatas
 - g. Sesi terapi disusun secara terstruktur
 - h. Klien diajar untuk mengidentifikasi, menilai, merespon secara proposional terhadap pikiran dan keyakinan yang tidak benar
 - i. Membantu klien untuk mengubah pikiran, emosi, dan perilaku.
5. *Cognitive behavior* dalam konteks remaja

Cognitive behavior atau terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks remaja, CBT menjadi penting karena masa remaja adalah periode kritis di mana pembentukan pola pikir dan emosi sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan emosional yang dinamis. Melalui CBT, remaja diajarkan untuk mengenali pikiran negatif dan distorsi kognitif yang berkontribusi terhadap gangguan mental seperti depresi dan erotomania, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan positif (Al-Isyraq, 2025).

Menurut Al-Isyraq, (2025) dalam prosesnya, remaja diajarkan teknik restrukturisasi kognitif yang membantu mereka mengidentifikasi dan menolak pikiran yang tidak realistis, serta menanamkan pola pikir yang sehat dan rasional. Pendekatan ini juga meliputi latihan relaksasi

dan pengembangan rutinitas positif untuk membantu mengelola stres dan emosi negatif, yang sangat relevan dalam membantu remaja mengatasi perasaan cemas, depresi, dan obsesi yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu ataupun tekanan sosial. Dengan demikian, CBT tidak hanya berfungsi sebagai metode penanggulangan, tetapi juga sebagai cara pemberdayaan psikologis remaja dalam membangun kepercayaan diri dan kemampuan mengendalikan emosi mereka secara mandiri (Al-Isyraq, 2025).

e) Konsep *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy*

1. Konsep *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy*

Konsep *self-love* dalam CBT berfokus pada bagaimana individu memandang dan menghargai diri sendiri melalui perubahan pola pikir dan persepsi yang maladaptif. *Self-love* di sini tidak hanya sebatas rasa cinta atau penghargaan terhadap diri, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan pribadi secara realistis. Dalam terapi CBT, konsep ini diartikulasikan dengan mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau distorsi kognitif yang menghambat rasa percaya diri dan kasih sayang terhadap diri sendiri (Maiseptian et al, 2024).

Self-love berbasis CBT menempatkan pemahaman bahwa pola pikir yang sehat akan meningkatkan perasaan positif terhadap diri dan memotivasi perilaku yang mendukung kesejahteraan psikis. Terapi ini berupaya memperbaiki persepsi diri yang merendahkan dan memperkuat

pandangan positif terhadap keberadaan diri. Dengan demikian, individu belajar untuk menilai diri secara lebih objektif dan membangun rasa berharga yang stabil, yang merupakan fondasi penting dari *self-love* (Hapsari et al, 2025).

Selain itu, dalam konsep ini, *self-love* tidak dipahami sebagai bentuk narsisme atau keangkuhan, melainkan sebagai bentuk penghargaan dan penerimaan diri yang sehat. Melalui sesi terapi, individu diajak untuk mengidentifikasi pola pikir negatif, menyusun strategi untuk menghentikan pikiran tersebut, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis. Dengan demikian, *self-love* menjadi suatu proses yang terarah dan didukung oleh penerapan teknik-teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) yang efektif (Nursalam, 2024).

2. Manfaat *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy*

Manfaat utama dari *self-love* berbasis CBT adalah meningkatnya rasa percaya diri dan penerimaan terhadap diri sendiri, yang secara langsung berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional individu. Dengan meningkatnya *self-love*, individu akan lebih mampu mengelola stres, mengurangi kecemasan, dan menghindari perilaku maladaptif seperti ketidakpercayaan diri ekstrem atau perilaku merusak diri sendiri (Thamrin & Suryaningrum, 2022).

Selain itu, *self-love* yang dikembangkan melalui CBT membantu individu membangun ketahanan psikologis. Mereka menjadi lebih

mampu menghadapi kritik dan kegagalan tanpa merasa kehilangan harga diri secara drastis. Hal ini penting terutama dalam konteks anak-anak usia sekolah yang sedang berkembang dan membutuhkan fondasi psikologis yang kuat untuk tumbuh secara sehat secara emosional dan sosial (Thamrin & Suryaningrum, 2022).

Secara praktis, manfaat lain adalah peningkatan kualitas hubungan sosial. Individu yang memiliki *self-love* yang sehat cenderung lebih mampu mengekspresikan dirinya dengan positif dan membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain. Mereka tidak merasa tertekan oleh ekspektasi atau penilaian orang sekitar dan lebih mampu berempati serta menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri maupun orang lain. Terapi ini, secara keseluruhan, membantu menciptakan individu yang seimbang dan bahagia (Thamrin & Suryaningrum, 2022).

3. Tahapan *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy*

Menurut *National center for biotechnology*, (2022) tahapan dalam membangun *self-love* melalui CBT biasanya meliputi beberapa tahap utama:

a. Tahap memahami *self-love* dan *cognitive behavior therapy* (CBT)

Tahap pertama bertujuan memberikan pemahaman mengenai konsep *self-love* dan CBT. Remaja diberikan pengetahuan bahwa *self-love* merupakan sikap menerima, menghargai, dan merawat diri sendiri secara sehat, baik dari aspek fisik, emosional, maupun mental. Pada tahap ini, remaja juga diperkenalkan dengan konsep CBT yang

menjelaskan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi satu sama lain. Pemahaman ini menjadi dasar bagi remaja untuk membangun hubungan yang lebih positif dengan dirinya sendiri.

b. Tahap mengenali pikiran negatif

Tahap kedua berfokus pada kemampuan remaja untuk mengenali pikiran negatif yang muncul secara otomatis dalam kehidupan sehari-hari. Remaja diajak memahami bahwa pikiran negatif sering kali menjadi penyebab munculnya emosi tidak nyaman, seperti cemas, sedih, takut, dan rendah diri. Dengan mengenali pikiran negatif, remaja dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pola pikir yang selama ini memengaruhi perilakunya.

c. Tahap *cognitive restructuring* (menentang pikiran negatif)

Pada tahap ini, remaja dilatih untuk menantang dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis dan adaptif. Teknik yang digunakan meliputi *positive self-talk*, *evidence checking*, dan *reframing*. Remaja diajak mencari bukti yang mendukung atau membantah pikiran negatif yang dimiliki sehingga mampu melihat situasi secara lebih objektif. Melalui proses ini, remaja dapat mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan mendukung terbentuknya *self-love*.

d. Tahap *self-compassion* (kasih sayang terhadap diri sendiri)

Tahap keempat bertujuan mengembangkan kemampuan remaja untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan, pengertian, dan kasih sayang ketika menghadapi kegagalan, kesalahan, atau kesulitan hidup. Remaja diajarkan bahwa melakukan kesalahan merupakan bagian dari proses belajar sehingga tidak perlu menyalahkan diri secara berlebihan. Pengembangan *self-compassion* membantu mengurangi kritik diri dan meningkatkan penerimaan diri.

e. Tahap *behavioral activation*

Pada tahap ini, remaja didorong untuk melakukan aktivitas positif secara bertahap dan konsisten. Aktivitas tersebut dapat berupa belajar, berolahraga, menulis jurnal, maupun kegiatan produktif lainnya yang memberikan pengalaman positif. *Behavioral activation* membantu remaja tetap aktif meskipun sedang mengalami penurunan motivasi sehingga dapat meningkatkan suasana hati, rasa percaya diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri.

f. Tahap *core belief* (keyakinan dasar)

Tahap keenam berfokus pada identifikasi dan perubahan *core belief* atau keyakinan dasar yang bersifat negatif. Remaja diajak mengenali keyakinan yang mendalam tentang dirinya, seperti merasa tidak berharga, tidak mampu, atau tidak layak dicintai. Setelah mengenali keyakinan tersebut, remaja dilatih untuk menggantinya

dengan keyakinan yang lebih sehat dan realistis sehingga dapat meningkatkan penerimaan diri serta kesehatan mental.

g. Tahap *journaling self-love*

Pada tahap ini, remaja melakukan kegiatan menulis reflektif secara rutin untuk membantu mengenali emosi, pikiran, dan pengalaman yang dialami setiap hari. Kegiatan *journaling* meliputi pencatatan suasana hati, perasaan yang dirasakan, hal-hal yang disyukuri, hal yang disukai dari diri sendiri, serta afirmasi positif. Melalui kegiatan ini, remaja dapat meningkatkan kesadaran diri, mengurangi *overthinking*, dan memperkuat kebiasaan mencintai diri sendiri.

h. Tahap afirmasi realistis

Tahap kedelapan bertujuan membantu remaja membangun pola pikir positif yang tetap sesuai dengan kenyataan. Afirmasi realistis digunakan untuk menggantikan pikiran negatif dengan kalimat yang lebih sehat, rasional, dan tidak berlebihan. Melalui afirmasi realistis, remaja belajar menerima diri apa adanya, menghargai proses perkembangan diri, serta meningkatkan rasa percaya diri secara sehat tanpa tekanan untuk menjadi sempurna.

i. Tahap evaluasi mingguan

Tahap terakhir merupakan proses refleksi mingguan untuk mengevaluasi perkembangan pikiran, emosi, dan perilaku selama mengikuti program. Remaja diajak meninjau kembali pengalaman

yang telah dilalui, mengidentifikasi pikiran negatif yang masih muncul, serta menyusun strategi untuk mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai. Evaluasi mingguan membantu meningkatkan *self-awareness*, memperkuat *self-compassion*, dan mengembangkan *self-love* secara berkelanjutan

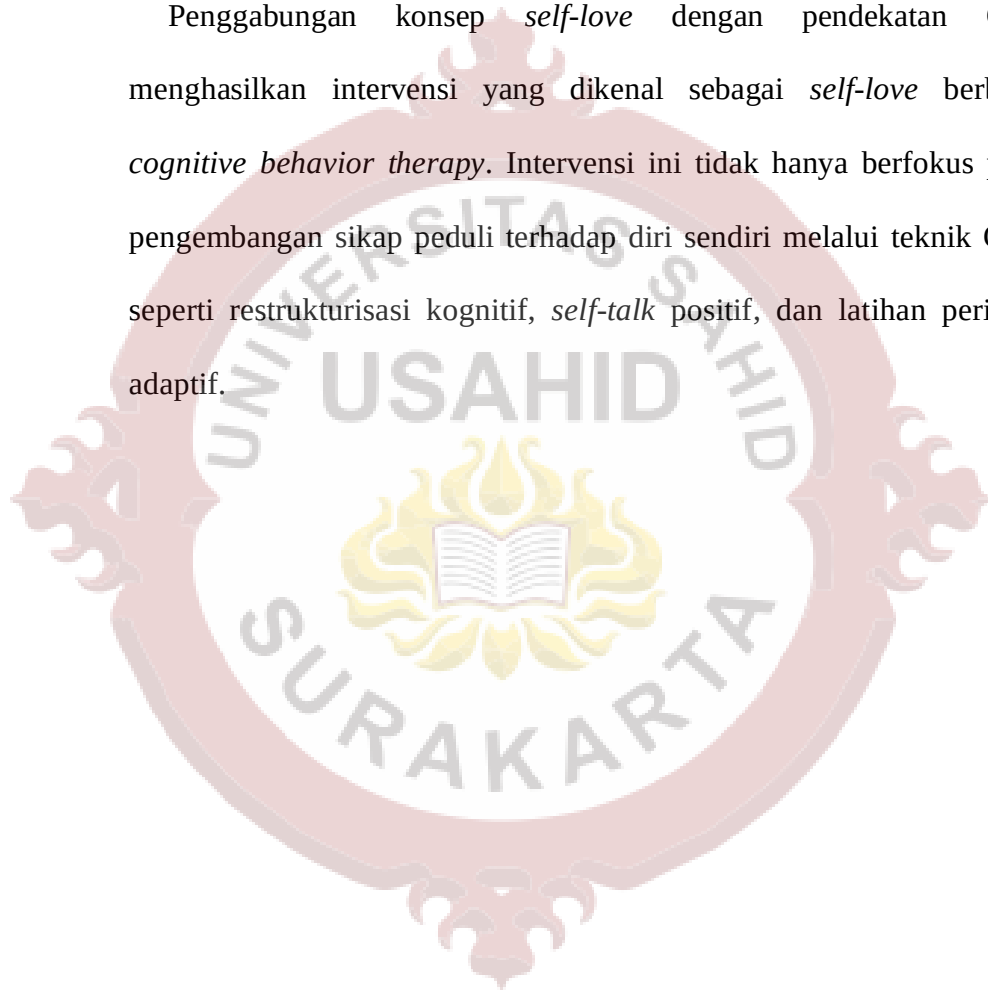
4. Pengaruh *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* terhadap kesehatan mental remaja

Self-love merupakan kemampuan individu untuk menerima, menghargai, dan memperlakukan dirinya sendiri secara positif, khususnya ketika menghadapi kegagalan, tekanan, dan emosi negatif. Pada masa remaja, *self-love* berperan penting karena remaja sedang berada pada fase pencarian identitas diri yang ditandai dengan perubahan emosional dan psikososial yang signifikan. *Self-love* pada remaja sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti stress, kecemasan, dan depresi. Penelitian Fuziah & Rofiqoh, (2023) menunjukkan bahwa *self-love* atau *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan distress emosional pada remaja.

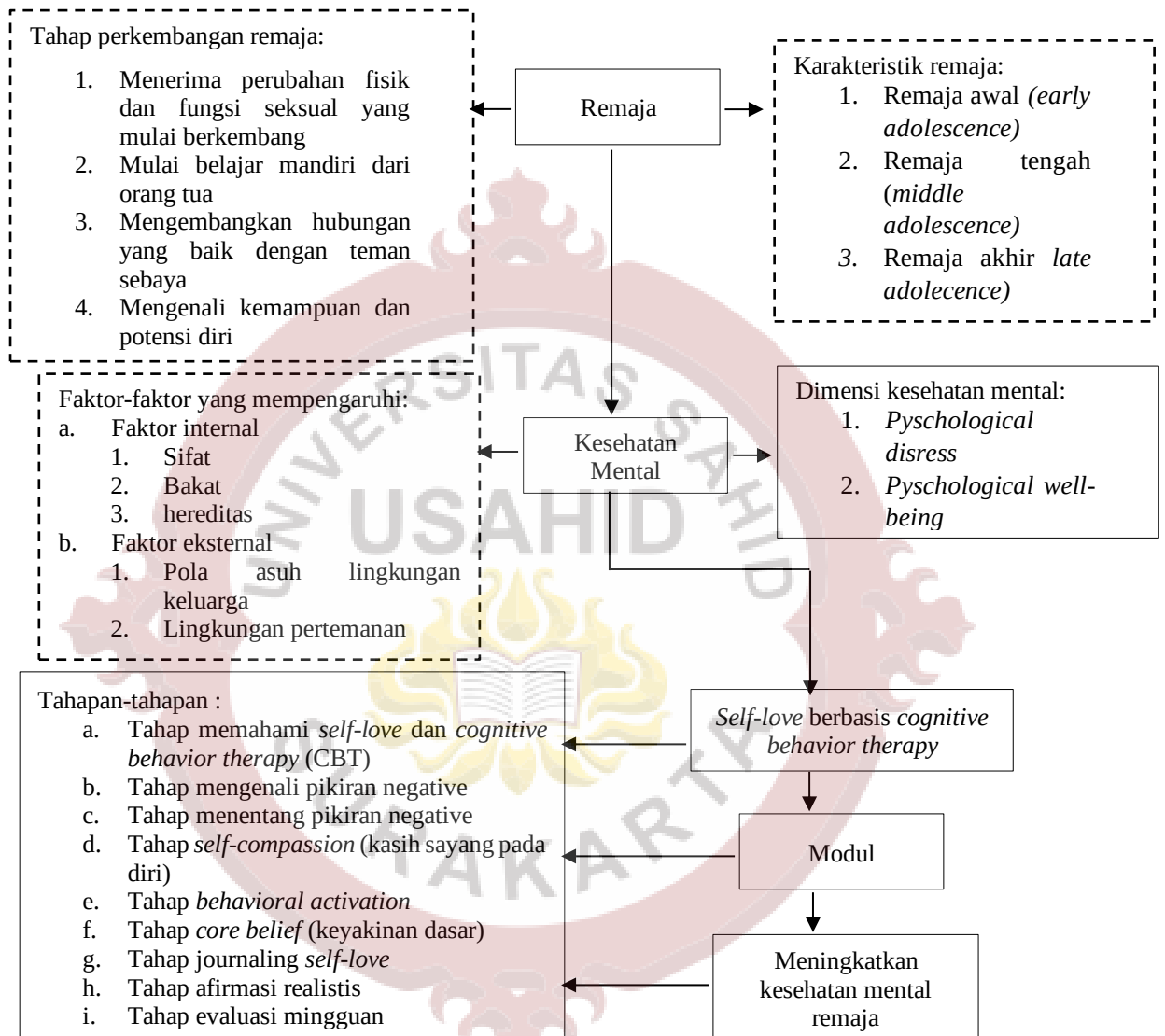
Cognitive behavior therapy merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT membantu individu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, menantang distorsi kognitif, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Pada populasi remaja, CBT telah terbukti efektif dalam

menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan fungsi psikologis dan kualitas hidup. Peneliti Lestari & Handayani, (2024) menunjukkan bahwa CBT merupakan intervensi psikologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Penggabungan konsep *self-love* dengan pendekatan CBT menghasilkan intervensi yang dikenal sebagai *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy*. Intervensi ini tidak hanya berfokus pada pengembangan sikap peduli terhadap diri sendiri melalui teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif, *self-talk* positif, dan latihan perilaku adaptif.



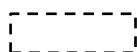
B. Kerangka Teori



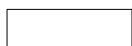
Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Nabila (2022), Rosmalinda & Tia (2021), Adriansyah (2021), Idat (2022), Maiseptian (2024).

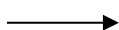
Keterangan:



= Tidak diteliti

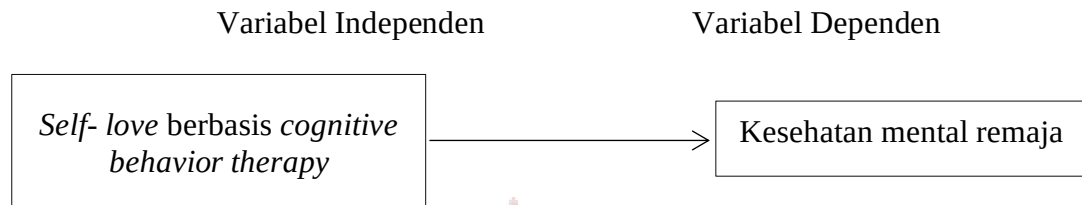


= Diteliti



= Mempengaruhi

C. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

Keterangan:



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari penelitian, patokan duka, atau dalil sementara yang kebenrannya akan dibuktikan dalam penelitian. Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis ini dapat benar atau salah, dapat diterima atau ditolak (Rismayanti, 2022).

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self-love berbasis cognitive behavior therapy* terhadap kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang.