

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami proses perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang sangat cepat. Masa remaja menjadi periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang seringkali menimbulkan berbagai tekanan psikologis. Perubahan hormon, tuntutan akademik, hubungan sosial, konflik keluarga, penggunaan media sosial, hingga tekanan lingkungan dapat menjadi faktor penyebab munculnya stres dan kecemasan pada remaja (Santrock, 2020). Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, hubungan interpersonal, bahkan meningkatkan risiko gangguan psikologis yang lebih berat (Stuart, 2021).

World Health Organization sekitar 13% remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi menjadi masalah psikologis yang paling sering terjadi pada usia 10–19 tahun. WHO menyebutkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan kesehatan mental dan sebagian besar tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi salah satu tantangan global karena dapat memengaruhi kualitas hidup, kemampuan belajar, serta perkembangan sosial remaja (WHO, 2023).

Indonesia, masalah stres dan kecemasan pada remaja terus mengalami peningkatan. Hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa gangguan emosional pada kelompok usia remaja dan dewasa muda mengalami peningkatan yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, lingkungan sosial, serta penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Data menunjukkan bahwa sekitar 15,5% remaja mengalami gejala kecemasan dan stres sedang hingga berat (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, prevalensi gangguan emosional di Jawa Barat termasuk cukup tinggi dibandingkan beberapa provinsi lain karena tingginya tekanan pendidikan dan sosial pada usia sekolah (Riskesdas Jawa Barat, 2023).

Stres pada remaja merupakan kondisi ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan atau tuntutan dari lingkungan sehingga menimbulkan respon fisiologis maupun psikologis. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, perubahan perilaku, kelelahan emosional, bahkan depresi (Hockenberry & Wilson, 2021). Sementara kecemasan merupakan keadaan emosional berupa rasa takut, khawatir, dan tidak nyaman yang muncul secara berlebihan terhadap suatu keadaan yang belum pasti. Kecemasan pada remaja sering ditandai dengan perasaan gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, gangguan tidur, dan ketegangan otot (Videbeck, 2020).

Faktor penyebab stres dan kecemasan pada remaja terdiri dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi perubahan hormon, konsep diri, kemampuan coping, dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan akademik, hubungan keluarga, lingkungan sosial, bullying, masalah

ekonomi, serta penggunaan media sosial yang berlebihan (Videbeck, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Loades menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial dan stres psikologis pada remaja (Loades et al., 2020). Selain itu, penelitian Racine menjelaskan bahwa prevalensi kecemasan pada remaja meningkat secara signifikan setelah pandemi COVID-19 akibat perubahan pola belajar dan isolasi sosial (Racine et al., 2021).

Apabila stres dan kecemasan tidak ditangani secara tepat, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang dapat muncul antara lain sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, perubahan nafsu makan, dan gangguan sistem imun. Sedangkan dampak psikologis meliputi menurunnya motivasi belajar, rendahnya kepercayaan diri, perilaku agresif, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga risiko depresi dan tindakan menyakiti diri sendiri (Townsend & Morgan, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengelola stres dan kecemasan secara tepat. Penatalaksanaan stres dan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan non farmakologi lebih banyak dipilih karena relatif aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Salah satu terapi psikologis yang efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan pada remaja yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan terapi psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Terapi ini membantu individu mengidentifikasi pola pikir

negatif dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif (Beck, 2020).

Aaron T. Beck CBT merupakan pendekatan terapi yang bertujuan mengubah distorsi kognitif dan perilaku maladaptif sehingga individu mampu mengembangkan coping yang lebih baik terhadap masalah yang dihadapi. CBT membantu remaja mengenali pikiran negatif otomatis yang menyebabkan kecemasan dan stres, kemudian melatih cara berpikir yang lebih realistis dan positif (Beck & Dozois, 2021). Selain itu, CBT juga dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, pengendalian emosi, serta keterampilan sosial pada remaja (Corey, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ng et al., 2023), menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan nilai penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi selama 6 minggu. Penelitian lain oleh Keles menjelaskan bahwa CBT berbasis kelompok mampu menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kemampuan coping pada remaja sekolah menengah (Keles et al., 2022). Selain itu, penelitian Zhou menyatakan bahwa CBT memberikan pengaruh positif terhadap regulasi emosi dan penurunan gejala kecemasan sosial pada remaja (Zhou et al., 2024).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki beberapa keunggulan dibandingkan terapi lainnya karena bersifat terstruktur, berorientasi pada pemecahan masalah, dan dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. CBT

juga dapat diterapkan di lingkungan sekolah, komunitas, maupun pelayanan kesehatan sehingga lebih mudah dijangkau oleh remaja. Selain itu, terapi ini membantu remaja membangun pola pikir positif, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kemampuan adaptasi terhadap tekanan lingkungan (Wright et al., 2021).

Berdasarkan uraian di atas, stres dan kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian serius karena dapat memengaruhi perkembangan psikososial remaja. Salah satu intervensi non farmakologi yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Oleh karena itu, diperlukan pengkajian yang lebih mendalam mengenai efektivitas penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengelola stres dan kecemasan pada remaja melalui metode literature review. Stres dan kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat dan dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan akademik remaja. Berbagai faktor seperti tekanan akademik, perubahan emosional, lingkungan sosial, serta penggunaan media sosial menjadi pemicu terjadinya stres dan kecemasan pada remaja (Loades et al., 2020). Penatalaksanaan stres dan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi farmakologi maupun non farmakologi.

B. Rumusan Masalah

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diterapkan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang bertujuan membantu remaja mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif sehingga mampu mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik. Berdasarkan pemaparan pada latar belakang sebelumnya, sehingga peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hasil kajian literature review mengenai penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengelola stres dan kecemasan pada remaja?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis jurnal-jurnal penelitian yang memaparkan tentang penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengelola stres dan kecemasan pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi efektivitas penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan stres dan kecemasan pada remaja.
- b. Menganalisis hasil penelitian terbaru mengenai penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengelola stres dan kecemasan pada remaja.
- c. Membandingkan hasil penelitian dari berbagai sumber mengenai tingkat stres dan kecemasan pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

- d. Mengidentifikasi manfaat Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan kemampuan coping dan regulasi emosi pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan jiwa dan kesehatan mental remaja mengenai penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengelola stres dan kecemasan pada remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan kajian ilmiah untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan lini dapat Literatur review ini menjadi bahan pembelajaran dan referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya mengenai intervensi non farmakologi berupa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengelola stres dan kecemasan pada remaja.

2) Bagi Remaja

Sebagai sumber informasi dan pengetahuan bagi remaja mengenai pentingnya pengelolaan stres dan kecemasan melalui pendekatan psikologis yang efektif dan adaptif

3. Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat

Sebagai bahan referensi bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan intervensi dan edukasi terkait penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan.

4. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengalaman, wawasan, dan pengetahuan dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya terkait penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada remaja dengan stres dan kecemasan.