

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan fase transisi perkembangan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada masa ini individu mengalami perkembangan identitas diri, perubahan pola pikir, serta peningkatan kemampuan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Menurut World Health Organization remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Masa remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat perubahan yang terjadi secara cepat dalam dirinya maupun lingkungan sosialnya (WHO, 2023).

Sari dkk. (2024) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode yang penuh dengan perubahan dan gejolak (*storm and stress*) akibat proses pubertas dan perkembangan psikososial yang berlangsung secara cepat. Remaja mengalami perubahan dalam aspek fisik, sosial, maupun emosional sehingga memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Latifah, Rahmadani, dan Yarni (2024) menyatakan bahwa perkembangan remaja merupakan fase penting dalam kehidupan individu yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif,

emosional, dan sosial. Pada tahap ini remaja mulai membentuk identitas diri serta menghadapi berbagai tantangan perkembangan menuju kedewasaan.

2. Tahap -tahap Perkembangan Remaja

Menurut Santrock, perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir (Santrock, 2020).

a. Remaja Awal (10–13 Tahun)

Pada tahap ini terjadi perubahan biologis yang sangat cepat akibat pubertas. Remaja mulai mengalami perubahan fisik seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, menstruasi pada perempuan, dan mimpi basah pada laki-laki. Perubahan tersebut sering menimbulkan rasa malu, cemas, dan bingung terhadap kondisi tubuhnya sendiri (Hockenberry & Wilson, 2021).

Secara emosional, remaja awal cenderung memiliki emosi yang tidak stabil, mudah marah, dan sensitif terhadap lingkungan sekitar. Mereka mulai ingin memperoleh kebebasan dari orang tua tetapi masih membutuhkan dukungan dan perhatian keluarga (Stuart, 2021).

b. Remaja Tengah (14-16 Tahun)

Pada tahap ini remaja mulai mencari identitas diri dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya. Pengaruh lingkungan sosial menjadi sangat besar sehingga remaja lebih mudah terpengaruh oleh kelompok pertemanan (Videbeck, 2020).

Remaja tengah sering mengalami konflik emosional, perubahan suasana hati, dan tekanan akademik yang tinggi. Pada fase ini remaja mulai memiliki ketertarikan terhadap lawan jenis dan sangat memperhatikan penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya (Townsend & Morgan, 2021).

c. Remaja Akhir (17–19 Tahun)

Pada tahap ini kemampuan berpikir remaja mulai lebih matang dan realistis. Remaja mulai mampu mengambil keputusan secara mandiri serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Namun tekanan mengenai pendidikan, pekerjaan, dan masa depan tetap dapat menimbulkan stres dan kecemasan (Santrock, 2020).

Remaja akhir mulai memiliki kemampuan coping yang lebih baik dibandingkan tahap sebelumnya, tetapi apabila dukungan sosial kurang optimal maka risiko gangguan psikologis tetap dapat meningkat (Stuart, 2021).

3. Karakteristik Remaja

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik remaja ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang cepat dan kematangan organ reproduksi akibat pubertas. Perubahan tersebut meliputi penambahan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Perubahan fisik pada masa

pubertas juga memengaruhi konsep diri remaja terhadap tubuhnya (Siagian, 2024)

2) Perkembangan Kognitif

Pada masa remaja individu mulai memiliki kemampuan berpikir abstrak, logis, dan kritis. Remaja mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan serta mulai membentuk pandangan hidup dan tujuan masa depan (Latifah dkk., 2024).

3) Perkembangan Emosional

Perkembangan emosional remaja ditandai dengan kondisi emosi yang belum stabil. Remaja cenderung lebih sensitif terhadap lingkungan sosial dan penilaian orang lain. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormon dan proses pencarian identitas diri (Sari dkk., 2024)

4) Perkembangan Sosial

Hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi sangat penting pada masa remaja. Lingkungan sebaya berperan dalam pembentukan identitas, rasa percaya diri, dan penyesuaian sosial remaja. Suparmi, Bintang, dan Moewardi (2024) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap eksplorasi identitas remaja menurut teori psikososial Erikson

4. Konsep Diri pada Remaja

Konsep diri merupakan gambaran individu mengenai dirinya sendiri yang diperoleh melalui pengalaman dan interaksi sosial. Pada masa remaja, konsep diri berkembang seiring perubahan fisik dan sosial yang dialami individu.

Pracilia, Siregar, dan Kaimuddin (2024) menjelaskan bahwa konsep diri remaja dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Interaksi yang positif dapat membantu remaja membentuk konsep diri yang baik, sedangkan interaksi negatif dapat memengaruhi rasa percaya diri dan penyesuaian sosial remaja.

Rosyidah (2024) menyatakan bahwa konsep diri pada remaja akhir memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan karier. Remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan mampu menentukan tujuan masa depannya secara lebih baik.

Selain itu, media sosial juga berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri remaja. Rahmi, Junaidin, dan Irham (2024) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial seperti Facebook dan Instagram dapat membentuk citra diri remaja melalui proses imitasi terhadap figur yang dianggap ideal.

5. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi biologis,

kepribadian, dan emosi individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah, lingkungan sosial, teman sebaya, dan media sosial.

Farhan, Viona, dan Alamy (2024) menjelaskan bahwa gaya kelekatan (attachment) memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja, terutama dalam aspek kepercayaan diri, kecerdasan emosional, dan penyesuaian sosial Konsep Stres.

B. Konsep Stres

1. Definisi Stres

Stres merupakan salah satu kondisi psikologis yang sering dialami individu dalam kehidupan sehari-hari. Stres muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan, tekanan, atau perubahan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Dalam dunia kesehatan dan psikologi, stres dipandang sebagai respons tubuh terhadap berbagai faktor pemicu (stressor) yang dapat berasal dari lingkungan, pekerjaan, pendidikan, maupun kehidupan sosial individu.

Menurut Hans Selye, stres adalah respons nonspesifik tubuh terhadap setiap tuntutan yang diterima individu. Selye menjelaskan bahwa tubuh manusia akan memberikan reaksi biologis ketika menghadapi tekanan tertentu, baik tekanan fisik maupun psikologis. Reaksi tersebut merupakan bentuk pertahanan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan diri. Konsep stres yang dikembangkan oleh Selye dikenal dengan istilah General Adaptation Syndrome (GAS) yang terdiri atas tahap alarm, resistance, dan

exhaustion. Tahapan tersebut menggambarkan proses adaptasi tubuh terhadap stres secara bertahap (Kloidt & Barsalou, 2024).

Lazarus dan Folkman memandang stres sebagai hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu sehingga membahayakan kesejahteraannya. Dalam teori ini, stres tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan dari luar, tetapi juga dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi. Apabila individu menilai dirinya tidak mampu menghadapi tuntutan tertentu, maka kondisi tersebut akan menimbulkan stres (Iwanaga et al., 2024).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi fisik dan psikologis yang timbul akibat adanya tekanan atau tuntutan tertentu yang dianggap melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Stres dapat memberikan dampak positif maupun negatif tergantung pada bagaimana individu menilai dan mengelola tekanan tersebut.

2. Jenis-jenis Stres

Stres pada dasarnya dibedakan menjadi dua jenis, yaitu eustress dan distress. Kedua jenis stres tersebut memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi individu.

1) Eustress

Eustress merupakan bentuk stres positif yang dapat memberikan motivasi, semangat, dan dorongan kepada individu untuk berkembang.

Kondisi ini biasanya muncul ketika seseorang menghadapi tantangan yang masih dapat dikendalikan sehingga memunculkan rasa percaya diri dan kepuasan setelah berhasil mengatasinya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa eustress berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis serta kemampuan individu dalam mencapai tujuan hidup (Kloidt & Barsalou, 2024).

2) Distress

Distress adalah bentuk stres negatif yang menimbulkan tekanan emosional, kecemasan, ketidaknyamanan, serta gangguan kesehatan fisik dan mental. Distress muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan atau tekanan yang dihadapi. Jika berlangsung dalam jangka waktu lama, distress dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi, kelelahan emosional, dan menurunnya kualitas hidup (Pratiwi, Mardiana, & Fitri, 2024).

3. Faktor penyebab Stres

Faktor penyebab stres disebut sebagai stressor. Stressor dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan individu, baik internal maupun eksternal.

1) Faktor Akademik

Tekanan akademik merupakan salah satu penyebab utama stres, khususnya pada mahasiswa. Beban tugas, ujian, tuntutan prestasi, dan penyelesaian tugas akhir dapat memicu munculnya stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati et al. (2023) menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik dapat meningkatkan tingkat stres mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang baik.

2) Faktor Pekerjaan

Lingkungan kerja yang penuh tekanan, beban kerja tinggi, konflik pekerjaan, serta target yang berlebihan dapat menyebabkan stres kerja. Stres kerja yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kesehatan mental maupun produktivitas individu (Himawan & Monika, 2024).

3) Faktor Sosial dan Keluarga

Masalah hubungan interpersonal, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, dan kondisi ekonomi juga dapat menjadi faktor

penyebab stres. Individu yang tidak memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mudah mengalami tekanan psikologis.

4) Faktor Teknologi

Perkembangan teknologi yang semakin pesat juga dapat memunculkan stres, terutama akibat penggunaan media digital secara berlebihan. Kondisi ini dikenal dengan istilah technostress, yaitu stres yang muncul akibat ketidakmampuan individu beradaptasi dengan perkembangan teknologi modern.

4. Dampak Stres

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik, psikologis, maupun sosial individu.

1) Dampak Fisik

Stres dapat menyebabkan berbagai gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, kelelahan, gangguan pencernaan, serta menurunnya sistem kekebalan tubuh.

2) Dampak Psikologis

Secara psikologis, stres dapat menimbulkan kecemasan, mudah marah, depresi, gangguan konsentrasi, serta ketidakstabilan emosi. Penelitian Iwanaga et al. (2024) menjelaskan bahwa stres yang tinggi berhubungan dengan penurunan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu.

3) Dampak Sosial

Stres juga dapat memengaruhi hubungan sosial individu. Seseorang yang mengalami stres cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami konflik interpersonal, dan mengalami penurunan produktivitas.

5. Strategi Koping Stres

Strategi coping merupakan usaha individu untuk mengatasi tekanan atau tuntutan yang menimbulkan stres. Lazarus dan Folkman membagi coping menjadi dua bentuk utama, yaitu problem focused coping dan emotion focused coping.

1) Problem Focused Coping

Problem focused coping merupakan strategi coping yang berfokus pada penyelesaian masalah penyebab stres. Individu berusaha mencari solusi secara langsung terhadap sumber tekanan yang dihadapi, seperti mengatur waktu, membuat perencanaan, dan mencari bantuan.

2) Emotion Focused Coping

Emotion focused coping merupakan strategi coping yang bertujuan mengurangi tekanan emosional akibat stres. Strategi ini dilakukan melalui relaksasi, meditasi, berdoa, atau mencari dukungan emosional dari orang lain. Penelitian Natanael, Edwina, dan Cahyono (2024) menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping yang adaptif dapat membantu individu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap tekanan kehidupan.

C. Konsep Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan (anxiety) merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang muncul sebagai respons

terhadap ancaman yang nyata maupun yang dipersepsikan oleh individu. Kecemasan tidak selalu bersifat negatif, karena dalam tingkat tertentu dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu menghadapi situasi yang menekan.

Menurut American Psychiatric Association dalam DSM-5-TR (2022), kecemasan adalah kondisi yang melibatkan antisipasi terhadap ancaman di masa depan yang disertai dengan ketegangan fisik dan perubahan perilaku. Sementara itu, World Health Organization (WHO, 2023) menjelaskan bahwa kecemasan dapat menjadi gangguan mental apabila berlangsung secara berlebihan, menetap, dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.

2. Kecemasan sebagai Respons Normal dan Patologis

Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu:

a) Kecemasan normal (adaptive anxiety)

Merupakan reaksi wajar terhadap situasi yang menegangkan dan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri. Kecemasan ini bersifat sementara dan membantu individu meningkatkan kewaspadaan serta kesiapan.

b) Kecemasan patologis (maladaptive anxiety)

Merupakan kecemasan yang berlebihan, tidak rasional, dan berlangsung dalam jangka waktu lama sehingga mengganggu aktivitas

sehari-hari. Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan (anxiety disorder).

3. Komponen Kecemasan

Kecemasan terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

a) Komponen kognitif

Ditandai dengan adanya pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, dan kesulitan berkonsentrasi.

b) Komponen fisiologis

Ditandai dengan reaksi fisik seperti jantung berdebar, keringat berlebih, otot tegang, dan gangguan pernapasan.

c) Komponen perilaku

Ditandai dengan perilaku menghindar, gelisah, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

4. Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan

Menurut DSM-5-TR (2022), gangguan kecemasan terdiri dari beberapa jenis, antara lain:

- a. Generalized Anxiety Disorder (GAD)
- b. Panic Disorder
- c. Social Anxiety Disorder (SAD)
- d. Specific Phobia
- e. Agoraphobia

Masing-masing jenis memiliki karakteristik gejala yang berbeda, namun memiliki kesamaan dalam bentuk ketakutan dan kecemasan yang berlebihan.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:

a) Faktor biologis

Meliputi genetika, ketidakseimbangan neurotransmitter (seperti serotonin dan GABA), serta kondisi kesehatan fisik.

b) Faktor psikologis

Meliputi pola pikir negatif, harga diri rendah, trauma masa lalu, dan kemampuan coping yang kurang baik.

c) Faktor sosial dan lingkungan

Meliputi tekanan akademik, konflik interpersonal, tuntutan pekerjaan, serta pengaruh media sosial.

6. Dampak Kecemasan

Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti:

- a. Menurunnya konsentrasi dan prestasi akademik
- b. Gangguan tidur
- c. Penurunan kualitas hubungan sosial
- d. Gangguan kesehatan fisik seperti kelelahan dan sakit kepala.

D. Konsep Cognitive Behavior Therapy (CBT)

1. Definisi Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran (cognitive), perasaan (emotion), dan perilaku (behavior). CBT digunakan untuk membantu individu mengenali pola pikir negatif atau irasional yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku maladaptif, kemudian mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih realistis dan positif sehingga mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi masalah psikologis, termasuk stres dan kecemasan (Beck & Haigh, 2014).

CBT merupakan terapi yang menekankan bahwa gangguan emosional tidak hanya disebabkan oleh suatu peristiwa, tetapi lebih dipengaruhi oleh interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut. Pikiran negatif otomatis yang muncul secara terus-menerus dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan, stres, ketakutan, serta perilaku maladaptif lainnya (Dobson & Dobson, 2018).

Terapi CBT membantu individu untuk mengidentifikasi distorsi kognitif, mengevaluasi pola pikir yang salah, serta membentuk perilaku baru yang lebih adaptif melalui berbagai teknik psikologis yang sistematis dan terstruktur. CBT bersifat problem focused dan goal oriented sehingga terapi ini banyak digunakan dalam penanganan gangguan stres, kecemasan, depresi,

hingga gangguan perilaku pada remaja maupun dewasa (Hofmann et al., 2020).

2. Konsep Dasar Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Konsep utama CBT didasarkan pada teori bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan satu sama lain. Pikiran negatif yang muncul dalam diri seseorang dapat memengaruhi emosi dan perilaku sehingga menyebabkan respon psikologis yang maladaptif. CBT bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif tersebut agar individu mampu memberikan respon yang lebih positif terhadap situasi yang dihadapi (Corey, 2017).

Model dasar CBT menjelaskan bahwa suatu peristiwa tidak secara langsung menyebabkan gangguan emosional, tetapi persepsi atau interpretasi individu terhadap peristiwa tersebutlah yang memunculkan respon emosional tertentu. Oleh karena itu, perubahan pada pola pikir diyakini dapat memengaruhi perubahan emosi dan perilaku individu.

Konsep hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam CBT dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Pikiran negatif → memunculkan emosi negatif
- b. Emosi negatif → memengaruhi perilaku maladaptif
- c. Perilaku maladaptif → memperkuat pikiran negatif

3. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Tujuan utama CBT adalah membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi kondisi emosional dan

perilaku. CBT bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah, mengontrol emosi, serta mengembangkan pola coping yang lebih adaptif terhadap stres dan kecemasan (David et al., 2018).

Tujuan CBT meliputi:

- a. Membantu individu mengenali pikiran negatif otomatis.
- b. Mengubah distorsi kognitif menjadi pola pikir yang realistis.
- c. Mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan gangguan emosional.
- d. Meningkatkan kemampuan coping terhadap masalah.
- e. Membentuk perilaku positif dan adaptif.
- f. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan kontrol diri.
- g. Membantu individu meningkatkan kepercayaan diri dan fungsi sosial (Hofmann et al., 2020).

4. Prinsip-Prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

CBT memiliki beberapa prinsip dasar yang menjadi landasan dalam pelaksanaan terapi. Prinsip-prinsip CBT menurut Beck (2021) meliputi:

- a. CBT didasarkan pada formulasi kognitif yang terus berkembang terhadap masalah individu.
- b. CBT menekankan hubungan terapeutik yang kolaboratif antara terapis dan klien.
- c. CBT berorientasi pada tujuan dan pemecahan masalah.
- d. CBT menekankan pentingnya perubahan pikiran dan perilaku maladaptif.
- e. CBT bersifat terstruktur dan sistematis.

- f. CBT berfokus pada kondisi saat ini (here and now).
- g. CBT mengajarkan individu menjadi terapis bagi dirinya sendiri melalui latihan mandiri dan pengembangan coping skill.
- h. CBT memiliki durasi terapi yang relatif singkat namun efektif.

5. Komponen *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

CBT terdiri dari beberapa komponen utama yang saling berkaitan dalam proses terapi, yaitu:

a. *Cognitive Component*

Komponen kognitif berfokus pada identifikasi pikiran otomatis negatif dan distorsi kognitif yang menyebabkan gangguan emosional. Individu diajarkan mengenali kesalahan berpikir seperti overgeneralization, catastrophizing, dan negative thinking (Beck, 2021).

b. Behavioral Component

Komponen perilaku bertujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif melalui latihan perilaku, reinforcement, relaksasi, dan exposure therapy (Corey, 2017).

c. Emotional Component

CBT membantu individu memahami hubungan antara emosi dengan pola pikir dan perilaku sehingga individu mampu mengontrol respon emosional secara lebih efektif (Hofmann et al., 2020).

6. Teknik-Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

CBT memiliki berbagai teknik yang digunakan untuk membantu individu mengatasi stres dan kecemasan. Teknik-teknik CBT meliputi :

a. Cognitive Restructuring

Cognitive restructuring merupakan teknik untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis dan adaptif. Teknik ini membantu individu mengevaluasi keyakinan yang salah sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres (Beck, 2021).

b. Self Monitoring

Self monitoring dilakukan dengan mencatat pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul pada situasi tertentu. Teknik ini membantu individu mengenali pola pikir negatif yang sering muncul (Dobson & Dobson, 2018).

c. Relaxation Training

Latihan relaksasi digunakan untuk mengurangi ketegangan fisik dan emosional akibat stres dan kecemasan. Teknik relaksasi dapat berupa deep breathing, relaksasi otot progresif, dan mindfulness (APA, 2023).

d. Problem Solving Therapy

Teknik ini membantu individu mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara sistematis sehingga mampu menghadapi situasi stres dengan lebih efektif (Corey, 2017).

e. Behavioral Activation

Teknik ini membantu individu mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara sistematis sehingga mampu menghadapi situasi stres dengan lebih efektif (Corey, 2017).

f. Exposure Therapy

Exposure therapy dilakukan dengan menghadapkan individu secara bertahap pada situasi yang menimbulkan kecemasan agar individu mampu mengontrol respon takut dan cemas secara adaptif (Hofmann et al., 2020).

7. Tahapan Pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Pelaksanaan CBT dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan, yaitu:

a. Assessment dan Identifikasi Masalah

Pada tahap awal dilakukan pengkajian terhadap kondisi psikologis individu, identifikasi masalah, serta penentuan tujuan terapi.

b. Identifikasi Pikiran Negatif

Terapis membantu individu mengenali pikiran otomatis negatif yang memicu stres dan kecemasan

c. Cognitive Restructuring

Individu diajarkan mengevaluasi dan mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih realistis.

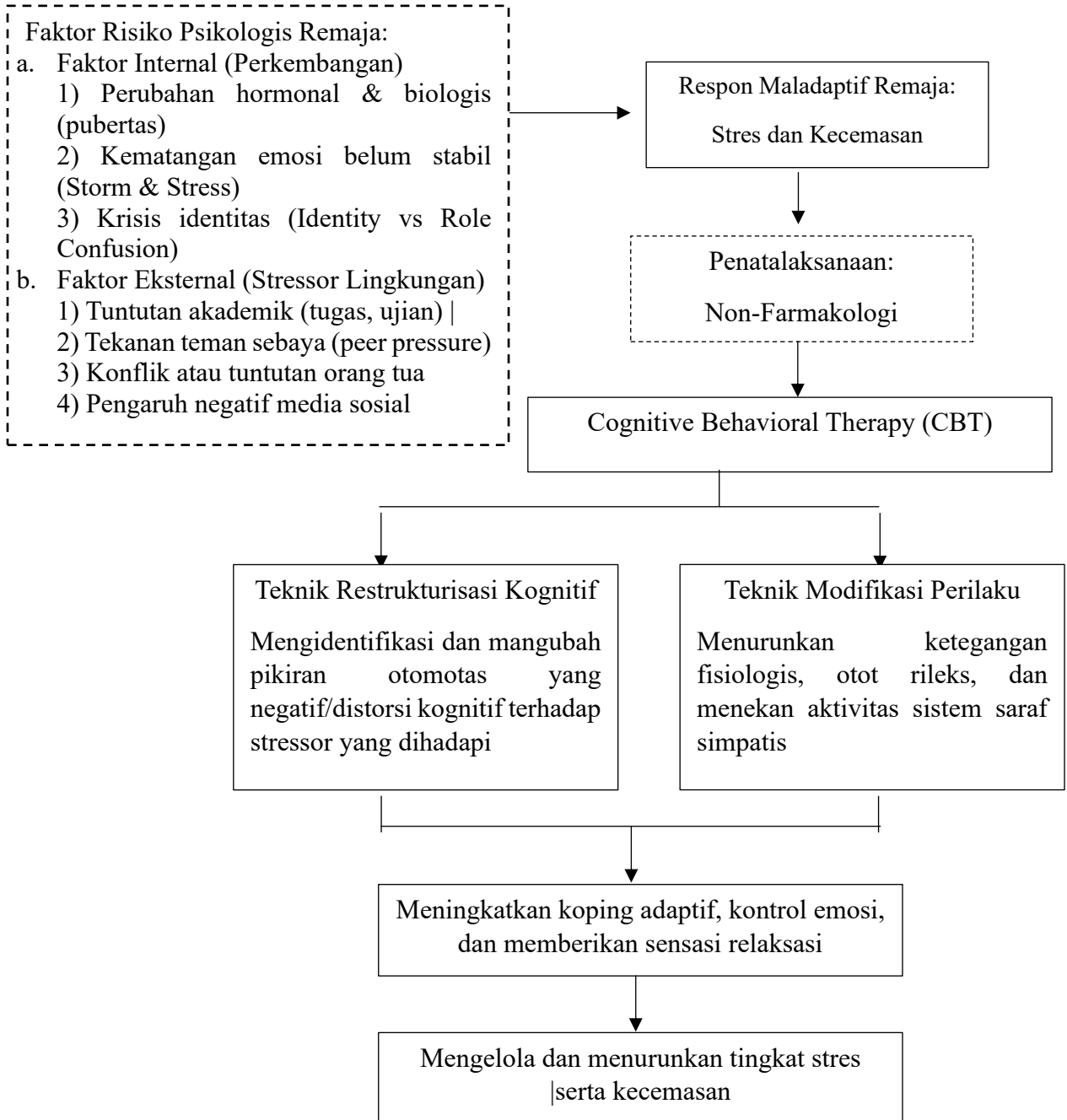
d. Behavioral Intervention

Dilakukan latihan perilaku adaptif seperti relaksasi, problem solving, dan latihan coping stress.

e. Evaluasi dan Follow Up

Terapis mengevaluasi perkembangan individu dan memberikan reinforcement terhadap perubahan positif yang telah dicapai (Beck, 2021).

E. Kerangka Teori



Gambar 2 1 Hasil Olahan Peneliti