

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menerapkan metode yaitu *Literature Review*. *Literature Review* merupakan suatu kerangka, konsep atau orientasi untuk melakukan analisis dan klasifikasi fakta yang dikumpulkan dalam penelitian yang dilakukan, literatur review berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian (Nursalam, 2020).

Literature Review ini menggunakan data sekunder atau data yang didapatkan bukan dari hasil observasi langsung. Data yang ditemukan diambil dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya kemudian dilakukan kegiatan mengidentifikasi dan menganalisa mengenai topik yang akan dibahas. Protokol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan PRISMA diagram (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk proses seleksi menentukan kualitas studi dari jurnal yang akan direview. Tujuan dari metode ini adalah me-review beberapa jurnal untuk mengetahui hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Mengelola Stres dan Kecemasan pada Remaja.

B. Database Jurnal

Database jurnal merupakan sumber informasi mutlak yang diperlukan dan digunakan oleh para pemustaka dalam proses pencarian jurnal sebagai referensi.

Literature review merupakan rangkuman yang menyeluruh terkait dari beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan topik tertentu. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian yang terdahulu. Jurnal yang digunakan dalam *literature review* ini berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional yang didapatkan melalui database penyedia jurnal seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, BMC Medical Education, dan Frontiers. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Mei 2026.

C. Batasan Waktu Publikasi

Standar untuk penetapan batasan penelitian jurnal adalah sepuluh tahun terakhir baik untuk jurnal nasional maupun jurnal internasional, sehingga akan mendapatkan hasil penelitian yang terbaru atau topik dan isu terkini. Temuan jurnal yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam kurun waktu 10 tahun terakhir yaitu terhitung dari mulai tahun 2016-2026.

D. Kata Kunci

Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang spesifik dan sistematis. Peneliti juga menggunakan operator Boolean (AND, OR) untuk memperluas atau membatasi cakupan pencarian agar lebih akurat. Kata kunci yang digunakan dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading* (MeSH) sebagai berikut:

1. Bahasa Indonesia: "*Cognitive Behavioral Therapy*" OR "Terapi Kognitif Perilaku" AND "Stres" OR "Kecemasan" AND "Remaja"
2. Bahasa Inggris: "*Cognitive Behavioral Therapy*" OR "CBT" AND "Stress" OR "*Anxiety*" AND "*Adolescents*" OR "*Teenagers*"

Tabel 3 1 Kata Kunci Studi Literatur

Variabel	Kata Kunci	Terjemahan
Intervensi	<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	Terapi Kognitif Perilaku
Masalah	Anxiety OR Stress	Kecemasan atau Stress
Subjek	<i>Adolescents OR Teenagers</i>	Remaja

E. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework* yang terdiri dari:

1. Population/problem yaitu populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
2. Intervention yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.

3. Comparison yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih.
4. Outcome yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi literature review.
5. Study design yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di-review.

Tabel 3 2 Format PICOS dalam Literature Review

Kriteria	Inklusi	Ekslusi
<i>Population</i>	Remaja (Adolescents) yang mengalami stres atau kecemasan	Bukan populasi remaja (misal: lansia atau anak usia dini)
<i>Intervention</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	Selain terapi CBT (misal: hanya terapi farmakologi atau meditasi saja)
<i>Comparison</i>	<i>No comparison</i> atau Kelompok Kontrol	Tidak ada kriteria khusus
<i>Outcome</i>	Penurunan tingkat stres, kecemasan, atau perbaikan	Tidak membahas hasil intervensi CBT

	kesehatan mental pada remaja	terhadap stres dan kecemasan
<i>Study Design</i>	<i>Randomized Control Trial (RCT), Quasi Experiment, dan Case Study (Studi Kasus)</i>	<i>Literature Review, Systematic Review, Meta-Analysis, Dissertation, dan Book</i>
<i>Publication Years</i>	2016-2026	Sebelum tahun 2016
<i>Language</i>	Inggris, Indonesia	Selain Inggris dan Indonesia

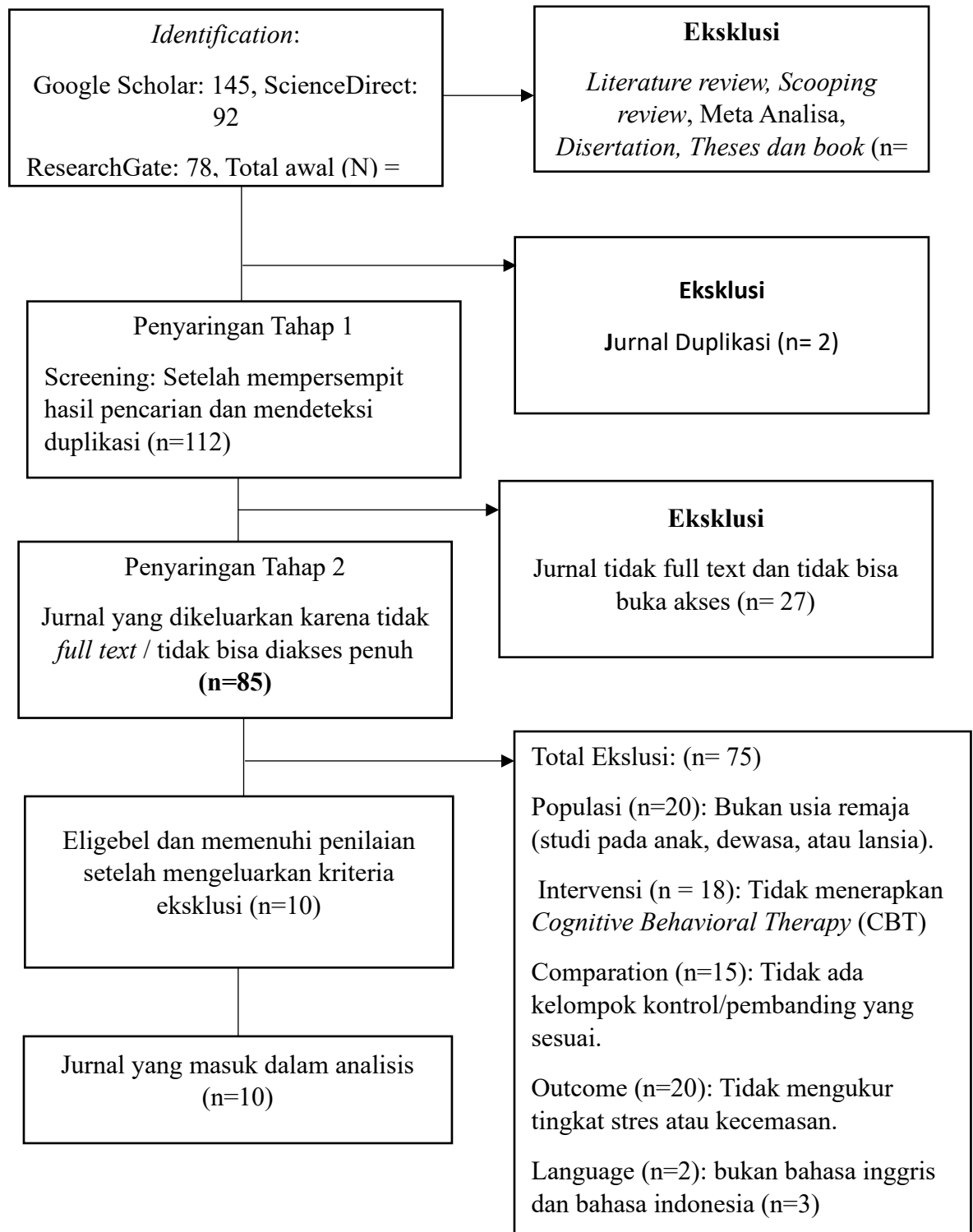
F. Sleksi Studi dan Penilaian Kualitas

1. Seleksi Studi

Pencarian literatur dan seleksi studi menggunakan strategi PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Pertama, penulis mencari literatur di berbagai database elektronik yaitu Google Scholar/Cendekia (n = 145), ScienceDirect (n = 92), dan ResearchGate (n = 78) dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan, sehingga ditemukan total hasil sebanyak 315 jurnal. Selanjutnya, hasil pencarian tersebut dipersempit dengan mengeluarkan artikel berupa *literature review*, *scoping review*, *meta-analysis*, disertasi, tesis, buku, serta mendeteksi adanya jurnal duplikasi, sehingga menyisakan sebanyak 112 jurnal. Lalu, jurnal yang telah difiltrasi dan memenuhi kriteria inklusi awal tersebut disaring kembali dengan mengeluarkan jurnal yang

tidak tersedia dalam bentuk *full text* (teks lengkap) atau memiliki akses yang terkunci (tidak bisa dibuka/diunduh), sehingga didapatkan sebanyak 85 jurnal yang dapat diakses penuh. Dari 85 jurnal *full text* tersebut, penulis melakukan analisis mendalam dan penyaringan ketat berdasarkan kesesuaian kriteria inklusi spesifik intervensi, populasi, dan hasil studi, sehingga diperoleh sejumlah 10 jurnal utama yang memenuhi seluruh penilaian kualitas untuk kemudian dilakukan analisis dan sintesis data. Berikut ini merupakan gambaran diagram alir (*flowchart*) seleksi dokumen berdasarkan strategi PRISMA:

Tabel 3 3 Diagram Flow Literature Review Berdasarkan PRISMA



2. Penilaian Kualitas

Jurnal yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara bertahap. Pada tahap awal, dilakukan pengecekan kesesuaian artikel dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya. Jika jumlah artikel hasil pencarian cukup banyak, maka proses penyaringan dilakukan dengan menelaah bagian abstrak dari masing-masing jurnal. Setelah diperoleh artikel yang sesuai, langkah berikutnya adalah melakukan penilaian kualitas terhadap laporan penelitian tersebut. Penilaian ini menggunakan metode *critical appraisal* yang telah disediakan pada bagian lampiran sebagai alat untuk mengevaluasi kelayakan studi. Peneliti mengkaji kualitas metodologi dari setiap artikel yang lolos kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan daftar periksa (*checklist*) yang berisi sejumlah pertanyaan penilaian. Setiap kriteria dalam *checklist* diberi pilihan jawaban berupa “ya”, “tidak”, “tidak jelas”, atau “tidak berlaku”. Kriteria dengan jawaban “ya” akan mendapatkan skor satu, sedangkan jawaban lainnya bernilai nol. Seluruh skor kemudian dijumlahkan untuk menentukan kualitas masing-masing studi.

Artikel yang memperoleh nilai minimal 50% dari total kriteria, sesuai dengan batas (*cut-off*) yang telah ditetapkan peneliti, akan dimasukkan dalam kategori inklusi. Sebaliknya, penelitian dengan kualitas rendah akan dikeluarkan untuk meminimalkan risiko bias dan menjaga validitas hasil kajian. Pada tahap penyaringan akhir, studi yang memiliki skor di atas 50% akan diperingkatkan berdasarkan kualitasnya, dengan rentang nilai 1 sampai 10 (sesuai dengan jumlah 10 jurnal akhir yang digunakan), di mana nilai 1 menunjukkan kualitas tertinggi.

Jika terdapat skor yang sama, maka penentuan peringkat dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah sampel penelitian. Studi dengan jumlah responden yang lebih besar akan memperoleh peringkat lebih tinggi dan selanjutnya digunakan dalam proses sintesis data. Selain itu, peneliti juga melakukan penilaian terhadap potensi bias; apabila ditemukan risiko bias yang signifikan, maka studi tersebut dapat dikeluarkan dari analisis akhir. Dengan demikian, hanya jurnal yang memenuhi kriteria kualitas yang akan digunakan dalam *literature review* ini. Penilaian risiko bias dalam *literature review* ini didasarkan pada evaluasi metode penelitian masing-masing studi, yang meliputi beberapa aspek berikut (Nursalam, 2020):

1. Teori: Ketepatan dan relevansi teori yang digunakan mengenai stres, kecemasan remaja, dan konsep *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), termasuk kebaruan serta kredibilitas sumber teks.
2. Desain Penelitian: Kesesuaian desain studi (seperti Randomized Controlled Trial, eksperimen, atau studi kasus) dengan tujuan intervensi CBT yang ingin dievaluasi.
3. Sampel: Mencakup populasi (khususnya kelompok usia remaja), teknik sampling, jumlah sampel, serta kesesuaian dengan prinsip pengambilan sampel.
4. Variabel: Kejelasan penetapan variabel, pengendalian variabel perancu, dan relevansi variabel tingkat stres atau kecemasan yang diteliti.
5. Instrumen: Validitas, reliabilitas, sensitivitas, dan spesifisitas alat ukur atau kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dan kecemasan.

6. Analisis Data: Kesesuaian metode analisis statistik atau deskriptif dengan kaidah penelitian yang berlaku untuk menilai efektivitas intervensi CBT.
7. Hasil dari proses critical appraisal terhadap 10 jurnal yang dianalisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini untuk mempermudah interpretasi:

Tabel 3 4 Penilaian Critical Appraisal

No	Penulis	Judul	Skor (0-10)	Persentase (%)
1	Mohr et al. (2019)	<i>A randomized noninferiority trial evaluating remotely-delivered stepped care for depression using internet Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and telephone CBT</i>	10 / 13	76,9%
2	Herres et al. (2023)	<i>Combining attachment-based family therapy and Cognitive Behavioral Therapy to improve outcomes for adolescents with anxiety</i>	5/6	83,3%
3	Zuraidah (2023)	Peran teknik CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>) dalam mengelola stres remaja	7/10	70,0%

4	Ghelbash et al. (2025)	<i>Prevention of depression in freshman nursing students based on group coognitive - behavioral therapy: A randomized trial study</i>	11/13	84,6%
5	Djelantik & Spuij (2025)	<i>Cognitive Behavioral Therapy for Childhood Prolonged Grief Disorder for Bereaved Children and Adolescents With Comorbid Problems: Case Vignettes</i>	8/10	80,0%
6	Noor et al. (2025)	<i>Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Anxiety Symptoms Among Adolescents in High- Stress Environments: A Randomized Controlled Trial</i>	12 / 13	92,3%
7	Nwadi et al. (2025)	<i>Impact of cognitive-behavioral therapy and mindfulness- based stress reduction in mitigating test anxiety and enhancing academic</i>	11 / 13	84,6%

		<i>achievement among vocational education students at Nigerian universities</i>		
8	Izhan et al. (2025)	Metode <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> dalam Penyembuhan Remaja Pengidap Gangguan Mental di Pusat Pemulihan Kuantan Pahang Malaysia	8 / 10	80,0%
9	Wulandari et al. (2025)	Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren	8 / 10	80,0%
10	Moner et al. (2026)	<i>Protocol of a French assessor-blinded randomized trial comparing eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) and trauma-focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) in young children with post-traumatic stress disorder</i>	7/13	53,8%