



EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA : A NARRATIVE REVIEW

Dinda Ayu Apriliani¹, Putri Noor Kholisoh², Nabilah Al Adawiyah³, Novianti Maharani⁴, Desy Adityani⁵, Sukma Senjaya⁶

¹Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

²Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

³Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

⁴Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

⁵Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

⁶Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

E-mail: dinda19020@mail.unpad.ac.id

Article History:

Received: 05-07-2024

Revised :25-07-2024

Accepted:03-08-2024

Keywords:

Remaja, Skala

Kecemasan, Terapi

Kognitif Perilaku

Abstract: Masa remaja merupakan masa transisi yaitu masa dimana terjadi banyak perubahan baik secara aspek fisik, emosional, dan kognitif. Perubahan yang dialami dapat menimbulkan kecemasan di dalam diri remaja. Kecemasan yang tidak tertangani dapat menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan psikologi lainnya. Tujuan review ini yaitu untuk mengetahui efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam menurunkan kecemasan pada remaja. Metode yang digunakan yaitu narrative review dengan pencarian data menggunakan Ebsco CINAHL, Pubmed, Sciencedirect, Academic Search Complete, Sage Journals, dan Google Scholar pada kurun waktu publikasi dari tahun 2011 sampai 2021 dan mendapatkan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil dari narrative review ini meliputi 5 artikel menggunakan metode penelitian eksperimen, tiga artikel menggunakan randomized controlled trial, dan dua artikel menggunakan case study. Didapatkan hasil bahwa dari 10 artikel menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja secara signifikan. Cognitive behavior therapy dapat menurunkan kecemasan pada remaja namun perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai waktu pemberian intervensi dan waktu tindak lanjutnya serta penelitian lebih lanjut dengan berbagai penyebab kecemasan lainnya pada remaja.

PENDAHULUAN

Ansietas adalah kebingungan atau kekhawatiran, ketidakberdayaan dan ketidakamanan pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. (Stuart & Laraia, 2009). Menurut pendapat ahli lain, ansietas merupakan suatu keresahan atau perasaan ketidaknyamanan yang tidak mudah yang disertai dengan respon autonomis, sumbernya sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu (Videbeck, 2008). Sedangkan menurut NANDA (2018), ansietas adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman.

Masa remaja merupakan masa transisi individu dari anak-anak ke dewasa dan biasanya akan menjadi sebuah pertanda akan kedewasaan. Pada masa ini remaja akan mengalami beberapa perubahan di dalam diri remaja baik secara aspek fisik, emosional, dan kognitif terutama dalam memahami lingkungan sosialnya (Santrock, 2003). Masa remaja sering juga disebut masa topan dan badai karena banyak gejolak yang akan dialami remaja ketika menghadapi perubahan yang ada di dalam kehidupannya. Perubahan yang dialami remaja dapat menimbulkan kecemasan di dalam diri remaja yang untuk pertama kalinya mengalami perubahan di berbagai aspek kehidupan. Kecemasan merupakan respon yang timbul pada setiap individu ketika menghadapi situasi menekan dan dapat muncul sebagai akibat akumulasi dari frustrasi, konflik, dan stres (Wicaksono et al., 2020).

Penduduk dunia sebagian besar berada pada usia remaja. World Health Organization mendefinisikan rentang usia remaja adalah 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), jumlah remaja Indonesia pada tahun 2018 mencapai 66,94 juta jiwa. Jumlah remaja perempuan di Indonesia tercatat 32.737.062 jiwa. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa besarnya penduduk usia remaja perlu mendapatkan perhatian khusus mengingat mereka termasuk dalam usia sekolah dan memasuki usia reproduksi.

Indonesia merupakan negara berkembang, dimana setiap tahunnya angka kecemasan semakin meningkat, prevalensi kecemasan diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas. Fase remaja awal usia 10-13 tahun di kelas 5 dan 6 sekolah dasar mengalami kecemasan karena perubahan psikologis dan fisik yang cepat pada tubuhnya. (Utami, 2019)

Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani ansietas pada remaja yaitu dengan penggunaan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi menggunakan psikoterapi. Terapi farmakologi merupakan terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami (Dekawaty, 2021). Penggunaan obat-obatan anti ansietas dapat

menyebabkan susunan saraf pusat mengalami depresi secara menyeluruh sehingga jika obat-obatan tersebut digunakan secara terus menerus dapat berpotensi mengalami ketergantungan baik fisik maupun psikologis. Penggunaan obat-obatan anti ansietas tidak dianjurkan digunakan dalam jangka panjang. Selain melalui terapi farmakologi, penanganan ansietas dapat dilakukan dengan pendekatan psikoterapi (Townsend, 2009). Salah satu psikoterapi yang digunakan untuk mengatasi masalah ansietas atau kecemasan yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan terapi rekonstruksi kognitif yang memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pola kognitif, pikiran, atau emosi yang terkait dengan perilaku mereka. (Mulia et al., 2017; Vallury, Jones, & Oosterbroek, 2015; Yosep & Dan Sutini, 2014). Cognitive Behavioral Therapy merupakan terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku dengan fokus utama yaitu mengubah pola pikir yang berpengaruh pada perubahan emosi dan perilaku. (Radiani, 2017; Westbrook, Kennerley & Kirk, 2007). CBT membantu individu berpikir lebih rasional dengan menggunakan prinsip dan hukum. Cognitive Behavioral Therapy bertujuan agar individu dapat mempunyai kemampuan mengenali dan mengubah cara berfikir, keyakinan dan perasaannya sehingga dapat mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif (Radiani, 2017). Tahap dalam melakukan cognitive behavioral therapy dimulai dengan menemukan pikiran negatif; konstruksi pikiran otomatis; relaksasi; keterampilan memecahkan masalah; menetapkan tujuan; latihan kognitif; dan latihan mengubah perilaku terhadap objek (Radiani, 2017; Westbrook, Kennerley & Kirk 2007).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa cognitive behavioral therapy merupakan psikoterapi yang efektif untuk mengatasi kecemasan seperti generalized anxiety disorder (Borza, 2017) dan pada pasien dengan OCD (Richter & Ramos, 2018). Karena gangguan kecemasan tidak hanya terjadi pada orang dewasa namun dapat terjadi pada remaja, penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana tingkat efektivitas cognitive behavioral therapy untuk mengatasi kecemasan pada remaja.

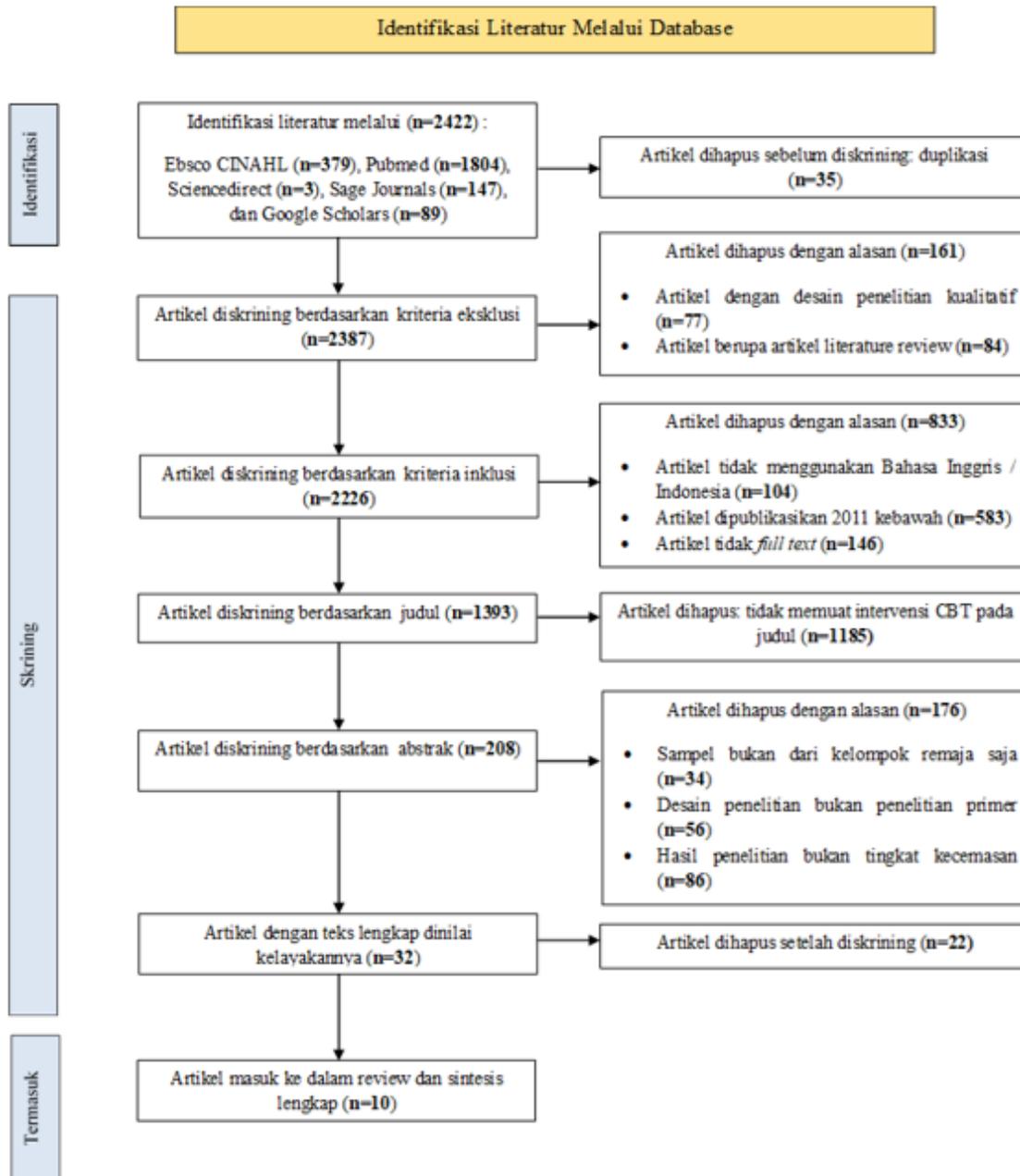
Tujuan

Mengetahui efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mengurangi kecemasan pada remaja.

METODE PENELITIAN

Tinjauan literatur ini meninjau literatur ilmiah dengan topik kecemasan pada remaja. Data yang diperoleh berasal dari beberapa database elektronik, diantaranya Ebsco CINAHL, Pubmed, Sciencedirect, Sage Journals, dan Google Scholar. Kriteria inklusi pada tinjauan literatur ini adalah artikel yang membahas penggunaan Cognitive Behavioral Therapy dalam penanganan kecemasan remaja yang dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2011-2021), full text, desain penelitian kuantitatif, berbahasa Inggris dan berbahasa Indonesia. Kriteria eksklusi pada tinjauan literatur ini adalah artikel dengan desain penelitian kualitatif dan artikel literature review. Untuk mendapatkan artikel terkait, kami menggunakan PICO Framework untuk mengembangkan kata kunci yang akan digunakan. Kata kunci tersebut meliputi : Population: Adolescent, Intervention: Cognitive Behavioral Therapy, Comparison: tidak

dibandingkan dan Outcome: Anxiety Scale. Dari lima database elektronik didapatkan artikel sebanyak 2422 artikel (Ebsco CINAHL 379 artikel, Pubmed 1804 artikel, Sciencedirect 3 artikel, Sage Journals 147 artikel, dan Google Scholar 89 artikel). Jumlah keseluruhan literatur ilmiah yang didapatkan disaring sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan hasil akhir sebanyak 10 literatur ilmiah yang di review.



Hasil ekstraksi data

No	Peneliti, Tahun/Negara	Judul	Tujuan Penelitian	Sampel dan Teknik Sampling	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
1	Betie Febriana, 2017 / Indonesia	Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying melalui Terapi Kognitif	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi kognitif dalam menurunkan kecemasan remaja korban bullying	Sampel : 22 siswa kelas X dari salah satu SMA di Semarang yang menjadi korban bullying yang terbagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol Teknik Sampling : <i>Simple random sampling</i>	<i>True Experimental Pre-Post Test With Control Group</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kuesioner <i>Ohweus Bully/Victims</i> digunakan untuk mengetahui siswa yang menjadi korban bullying - <i>Hamilton anxiety rating scale</i> untuk mengetahui kecemasan responden - Uji Kolmogorov smimov untuk analisa bivariat - Uji marginal homogeneity untuk analisa bivariat 	Pemberian terapi kognitif yang terbagi menjadi 3 sesi (sesi 1 identifikasi pikiran otomatis negatif, sesi 2 penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif, sesi 3 manfaat tanggapan rasional terhadap pikiran negatif) yang dilakukan 4-6 kali pertemuan. Masing-masing pertemuan setiap minggu dengan durasi 45-60 menit pada masing-masing responden.	Terdapat perubahan kategori kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi (p value 0,02). Pada kelompok intervensi juga terjadi peningkatan harga diri setelah diberikan intervensi (p value 0,03). Selain itu terjadi perbedaan kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi (p value 0,02) yang mana dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian terapi kognitif dengan kecemasan responden

2	Egenti, Nkechi T. PhD; Ede, Moses O. MEd; Nwokenna, Edith N. PhD; Oforka, Theresa PhD; Nwokeoma, Bonaventure N. PhD; Mezieobi, Daniel I. PhD; Onah, Sabastian O. PhD; Ede, Kelechi R. BEd; Amoke, Chijioko MEd; Offordile, Edmund E. PhD; Ezeh, Ngozi E. MEd; Eze, Celestine O. PhD; Eluu, Patrick E. PhD;	Randomized controlled evaluation of the effect of music therapy with cognitive-behavioral therapy on social anxiety symptoms	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi musik dengan terapi perilaku kognitif terhadap kecemasan sosial pada sampel pelajar remaja di Nigeria tenggara	Sampel : 155 pelajar remaja di Nigeria tenggara, berusia 11-18 tahun, memiliki gejala kecemasan sosial, memberikan persetujuan tertulis dari orang tua, bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah remaja dengan gejala psikotik, sedang mengikuti ujian nasional dan sedang menjalani pengobatan. Teknik sampling : <i>Simple random</i>	<i>Randomized Control Study</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>LSAS-CA-SR, Liebowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolescents</i> - <i>SAS-A, Social Anxiety Scale for Adolescents</i> - <i>SMGAD-C, Severity Measure for Generalized Anxiety Disorder-Child</i> 	Intervensi diberikan selama 12 minggu yang terbagi menjadi 12 pertemuan dengan durasi 1 jam setiap pertemuan. Setiap pertemuan diiringi musik. Setiap pertemuan dibagi menjadi 2 sesi, sesi terapi musik dan terapi perilaku kognitif yang berlangsung secara bergantian. Intervensi diberikan pada kedua kelompok sampel. Terapi musik menggunakan lagu-lagu seperti opera, rock, pop, musik klasik dan folk.	Setelah diberikan intervensi kepada responden, adanya penurunan tingkat kecemasan sosial pada kelompok intervensi dan relatif pada kelompok kontrol. Selain itu, terapi musik dan CBT memberikan efek yang signifikan dalam pengaturan emosi responden serta dapat mengubah persepsi responden dalam membangun harga diri dan mengurangi fobia sosial
---	--	--	---	--	---------------------------------	---	--	---

	Amadi, Kingley C. MSc; Ugwuanyi, Benedict E. PhD; Uzoagba, Ngozi C. MEd; Ugwonna, Grace O. MEd; Nweke, Maduka L. PhD; Victor-Aigbodion, Vera MEd, 2019 / Nigeria			sampling menggunakan Random Allocation Software dari Sanghaei.				
3.	Madepan Mulia, Budi Anna Keliat, and Ice Yulia Wardani/ 2017/ Indonesia	Cognitive Behavioral and Family Psychoeducational Therapies for Adolescent Inmates Experiencing Anxiety in a Narcotics Correctional Facility	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif behavioral dan psikoedukasi keluarga terhadap kecemasan	Sampel : Terdapat 62 sampel yang terdiri dari 31 sampel pada kelompok intervensi dan 31 pada sampel kelompok kontrol Teknik Sampling :	<i>Quasi-experimental pre-test-post-test with control group design</i>	<i>The Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)</i>	Intervensi yang diberikan yaitu - intervensi keperawatan umum yang berkaitan dengan kecemasan dan pada hari ke dua untuk ke 17 - Tiga sesi cognitive behavioral	Terjadi penurunan nilai rata-rata kecemasan yang signifikan dari 19,71 (kecemasan sedang) pada tahap pra intervensi menjadi 14,94 (kecemasan ringan) pada pasca intervensi untuk Kelompok Intervensi 1. Nilai rata-rata kecemasan kemudian menurun lagi menjadi
			narapidana di Lapas Narkoba	Metode random sampling			therapy dan terapi psikoedukasi pada keluarga pada hari ke 18	8,19 pada pasca-intervensi 2. Analisis lebih lanjut menunjukkan penurunan yang signifikan dari skor kecemasan setelah pemberian intervensi keperawatan umum, cognitive behavior therapy dan terapi psikoedukasi keluarga ($p < 0,005$). Pada penelitian ini didapatkan bahwa kecemasan secara signifikan lebih rendah di antara narapidana yang menerima intervensi keperawatan umum, cognitive behavior therapy dan terapi psikoedukasi keluarga ($p < .05$)
4.	Fajriyah Nur Afriyanti, Mustikasari, Herni Susanti/ 2018/ Indonesia	Pengaruh Cognitive Behavior (CBT) Terhadap Ansietas Remaja Di Wilayah	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh cognitive behaviour	Sampel : Terdapat 73 sampel yang terdiri dari 37 pada sampel kelompok intervensi dan 36 pada sampel	<i>Quasi experimental with control group pretest-posttest</i>	HRS-A (<i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>) dan instrumen pengukuran menggunakan kuesioner yang diadopsi dari	Intervensi yang diberikan yaitu terapi intervensi keperawatan dengan teknik relaksasi, hipnotis lima jari dan spiritual serta	Setelah mendapatkan tindakan ners dan CBT, hasil analisis statistik menunjukkan rata rata ansietas pada kelompok intervensi menjadi 7,37% dengan tidak adanya ansietas. Hasil

7.	Daniel F. K. Wong, Sylvia Y. C. L. Kwok, Yiu Tsang Low, Ka Wai Man, Priscilla S. Y. Ip Hongkong 2016	Evaluating Effectiveness of Cognitive-Behavior Therapy for Hong Kong Adolescents With Anxiety Problems	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efek Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada peningkatan gejala kecemasan dan peningkatan pertumbuhan pribadi di antara remaja yang berisiko mengalami gangguan kecemasan di lingkungan sekolah di Hong Kong.	Sampel : Sebanyak 26 peserta menerima kelompok CBT delapan sesi dan 20 menerima perawatan seperti biasa dalam kondisi kontrol daftar tunggu. Teknik Sampling: Purposive sampling	<i>Quasi experimental with control group pretest-posttest</i>	HADS-Anxiety (HADS-A) subscale, The Spence Children's Anxiety Scale, Dysfunctional Attitudes Scale (DAS)—9 items version	Setiap kelompok memiliki enam hingga delapan peserta. Ada delapan sesi per kelompok dan 2 jam per sesi. Empat sesi pertama mencakup topik (1) mengenali perasaan cemas dan reaksi somatik terhadap kecemasan, (2) mengklarifikasi perasaan dalam situasi yang memicu kecemasan, (3) mengembangkan rencana koping (misalnya, memodifikasi pembicaraan diri sendiri yang cemas menjadi pembicaraan diri sendiri), menentukan tindakan koping apa yang mungkin efektif, dan mempelajari keterampilan	Hasil menunjukkan adanya penurunan secara signifikan dalam gejala kecemasan keseluruhan, gejala kecemasan umum, dan pertumbuhan pribadi—penggunaan sumber daya pada peserta kelompok CBT dibandingkan dengan kelompok kontrol
							relaksasi), dan (4) mengevaluasi kinerja dan memberikan penguatan diri. Sisa sesi membantu peserta mempraktikkan keterampilan yang dipelajari dalam situasi kehidupan nyata yang memicu kecemasan rendah, sedang, dan tinggi menggunakan tugas pemaparan. Untuk mengakomodasi praktik biasa setelah sekolah dan kegiatan terkait sekolah lainnya, sesi kelompok dikurangi dari 16 sesi satu jam menjadi 8 sesi dua jam.	

8.	Mariyati, Novy Helena Catharina Daulima, Mustikasari 2017 Indonesia	Intervensi Cognitive Behavioral Therapy dan Self Help Group untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja yang Kecanduan Pornografi : Case Series	Mendeskripsikan penanganan yang dilakukan pada 3 kasus ansietas remaja dengan adiksi pornografi yang diberikan terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu.	Sampel : 7 remaja dengan adiksi pornografi Teknik Sampling: Purposive sampling	Metode yang digunakan adalah serial kasus (case series) dengan menguraikan pemberian terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu untuk mengatasi ansietas remaja dengan adiksi pornografi.	Pengukuran ansietas menggunakan HAM-A (Hamilton Anxiety Rating Scale).	Terapi kognitif perilaku diberikan melalui 4 sesi yaitu: (1) mengidentifikasi pengalaman yang tidak menyenangkan dan menimbulkan pikiran otomatis negatif serta cara melawannya, (2) melawan pikiran otomatis negatif atau mengubah perilaku negatif kedua, (3) memanfaatkan sistem pendukung, (4) mengevaluasi manfaat latihan. Terapi kognitif perilaku diberikan selama 4 minggu, dengan intensitas 2 pertemuan setiap minggu. Setiap pertemuan dilakukan selama 45- 60 menit.	Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas remaja dari ansietas sedang dan berat menjadi ansietas ringan.
9.	Eva de Hullu, B. Esther Sportel, Maaïke H. Nauta, Peter J. de Jong (2017) Netherlands	Cognitive bias modification and CBT as early interventions for adolescent social and test anxiety: Two-year follow-up of a randomized controlled trial	Mengevaluasi hasil jangka panjang dari dua intervensi awal yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan sosial dan tes pada remaja muda yang berisiko mengembangkan gangguan kecemasan sosial.	Sampel: 1811 peserta yang memiliki kecemasan sosial Teknik Sampling: Purposive Sampling	Randomized Controlled Trial	Instrumen: - Skala Kecemasan dan Depresi Anak yang Direvisi RCADS - Test Anxiety Inventory (TAI) - Wawancara Gangguan Kecemasan untuk Anak-anak (ADIS-C)	Intervensi CBT terdiri dari sepuluh sesi mingguan selama 1,5 jam yang disampaikan dalam kelompok (3-10 peserta) oleh psikolog berlisensi (CBT), di sekolah dengan komponen yang ada diantaranya Psikoedukasi (sesi 1 dan 2), Pelatihan konsentrasi tugas (sesi 3 dan 4), Restrukturisasi kognitif (sesi 5 dan 6) dan sisanya pekerjaan rumah.	Intervensi kelompok CBT di sekolah memang memberikan efek menguntungkan pada tindak lanjut 6 dan 12 bulan. Akan tetapi, temuan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial dan tes pada remaja yang cukup cemas umumnya meningkat selama periode waktu dua tahun. Hasilnya tidak mendukung penggunaan prosedur CBT saat ini sebagai intervensi yang berdiri sendiri untuk kecemasan sosial dan tes, karena dalam penelitian tidak ditemukan manfaat jangka panjang dalam hal penurunan simptomatologi.
10.	Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, Netty Dyan	Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan Cognitive Behavior	Mengetahui penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas	Sampel: Mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat tinggi	Kuantitatif dengan pendekatan eksperimen.	Instrumen - Depression Anxiety Stress Scale (DASS)	Intervensi yang diberikan yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan terapi berpikir positif pada	Hasil analisis data menunjukkan ada penurunan kecemasan pada subjek setelah diberikan terapi berpikir positif dengan nilai U =

	Prastika (2015) Samarinda, Indonesia	Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman	Mulawarman setelah diberi terapi berfikir positif dan cognitive behavior therapy (CBT)	di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman sejumlah 40 orang Teknik sampling: Purposive Sampling		penelitian ini dijelaskan bahwa berpikir positif adalah suatu cara berpikir yang menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.	62.000 dan $p = 0.000$. Ada penurunan kecemasan pada subjek setelah diberikan cognitive behavioral therapy (CBT) dengan nilai $U = 91.000$ dan $p = 0.003$.
--	--------------------------------------	--	--	--	--	---	---

Pembahasan

Berdasarkan sepuluh artikel yang telah dikaji pada tabel diatas. Secara signifikan, Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terbukti menurunkan kecemasan pada remaja. Menurut penelitian terjadi penurunan tanda gejala ansietas pada aspek kognitif, afektif, fisiologis, perilaku dan sosial (Mariyati, et al. 2018). Dua artikel menyatakan hasil penelitian bahwa CBT mampu mengurangi kecemasan sedang menjadi hilang (Afriyanti, et al. 2018) dan menurunkan skala cemas sedang menjadi ringan (Mariyati, et al. 2017). Intervensi yang dilakukan dalam CBT dilakukan dengan banyak cara.

Terdapat tiga artikel (Febriana, et al. 2017) (Mariyati, et al. 2018) dan (Adriansyah, et al. 2015) yang menyatakan bahwa pemberian terapi kognitif dengan memotivasi klien untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif salah satu metode yang dilakukan yaitu dibagi menjadi 3 sesi (sesi 1 identifikasi pikiran otomatis negatif, sesi 2 penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif, sesi 3 manfaat tanggapan rasional terhadap pikiran negatif) yang dilakukan 4-6 kali pertemuan. Masing-masing pertemuan dilakukan setiap minggu dengan durasi 45-60 menit pada masing-masing responden. Pada pelaksanaannya dijelaskan bahwa berpikir positif adalah suatu cara berpikir yang menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Adriansyah, et al. 2015). Hasilnya menunjukkan klien juga mampu mengontrol emosi, menghentikan perilaku pornografi kompulsif dan mengubah persepsi mengenai pornografi, serta kemampuan dalam mempertahankan pikiran dan perilaku positif (Mariyati, et al. 2018).

Remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak ke dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama, kognitif dan sosial (Sarwono, 2012). Maka dari itu remaja memerlukan arahan dalam peralihan atau perkembangannya salah satunya dalam mengatasi kecemasan pada remaja tentunya dibutuhkan dukungan dari keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh (Mulia, et al. 2017) mengungkapkan bahwa selain CBT juga terdapat terapi psikoedukasi keluarga yang merupakan pendekatan edukatif dan pragmatis. Dirancang terutama untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang penyakit yang dialami anggota keluarga, mengajarkan teknik yang dapat membantu keluarga untuk mengidentifikasi gejala gangguan perilaku, dan meningkatkan dukungan bagi anggota keluarga itu sendiri. Terapi psikoedukasi keluarga dilakukan untuk menurunkan intensitas emosi dalam keluarga ke level yang rendah (Rochmawati et al.,

2021). Terapi ini diharapkan dapat meningkatkan dukungan keluarga sehingga klien dapat mengatasi kondisinya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Febriana, et al. 2017) menyatakan bahwa selain penurunan tingkat kecemasan, CBT juga mampu meningkatkan harga diri setelah diberikan intervensi. Pada penelitian ini responden mengalami penurunan gejala kecemasan yang membuat peningkatan makna dan tujuan hidup pada responden. Selain karena intervensi yang diberikan, penurunan kecemasan juga bisa terjadi karena program spiritual yang diadakan di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Egenti, et al. 2019) terapi musik dan CBT memberikan efek yang signifikan dalam pengaturan emosi serta dapat mengubah persepsi dalam membangun harga diri dan mengurangi fobia sosial. Dalam pelaksanaannya dilakukan diskusi terkait kecemasan sosial dan bagaimana kecemasan tersebut mempengaruhi suasana hati. Setelah diberikan intervensi, responden mengalami penurunan kecemasan sosial dan mengubah persepsi responden terhadap pembentukan harga diri responden.

Intervensi kelompok CBT di sekolah memang memberikan efek menguntungkan pada tindak lanjut 6 dan 12 bulan. Akan tetapi, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial dan tes pada remaja yang cukup cemas umumnya meningkat selama periode waktu dua tahun. Hasilnya tidak mendukung penggunaan prosedur CBT saat ini sebagai intervensi yang berdiri sendiri untuk kecemasan sosial dan tes, karena dalam penelitian tidak ditemukan manfaat jangka panjang dalam hal penurunan simtomatologi (Hullu, et al. 2017)

KESIMPULAN

Dari artikel yang telah dianalisis, terdapat 10 artikel yang menjelaskan mengenai Cognitive behavior therapy (CBT) pada remaja untuk mengatasi ansietas. Seluruh intervensi CBT yang diberikan pada 10 artikel yang dianalisis menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada remaja. Selain dapat mengurangi kecemasan pada remaja, CBT juga dapat meningkatkan pengaturan emosi, mengubah persepsi dalam membangun harga diri, mengurangi fobia sosial dan kemampuan mempertahankan pikiran dan perilaku positif. Intervensi kelompok CBT efektif pada tindak lanjut 6 dan 12 bulan, namun terjadi peningkatan kecemasan dalam periode dua tahun.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai durasi, frekuensi serta lamanya pemberian intervensi CBT, waktu tindak lanjutnya serta penelitian lebih lanjut pada sampel remaja dengan berbagai penyebab kecemasan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Telah diselesaikannya penyusunan literatur review ini, tentunya tidak luput dari kontribusi banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT.
2. Universitas Padjadjaran dan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang telah memfasilitasi terlaksanannya kegiatan ini.

3. Bapak Sukma Senjaya, S.Kep. MM.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu membimbing dan mengarahkan selama proses penyusunan literatur review ini.
4. Seluruh anggota tim penelitian yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam melaksanakan penyusunan literatur review ini.
5. Seluruh rekan-rekan program studi Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran yang turut berkontribusi dalam menyelesaikan penyusunan literatur review ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Afriyanti, F. N., Mustikasari, & Susanti, H. (2018). PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) TERHADAP ANSIETAS REMAJA DI WILAYAH RAWAN BANJIR. *Journal of Islamic Nursing*, 3(2), 1–6. <http://103.55.216.56/index.php/join/article/viewFile/6470/5733>
- [2] Wicaksono, E., Permana, V. F. Y., Putri, P. A., & Situmorang, D. D. B. (2020). Memahami gangguan kecemasan dalam diri remaja.
- [3] Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- [4] Borza L. (2017). Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 203–208. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/lborza>
- [5] Dekawaty, A. (2021). PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG. *MEDIA BINA ILMIAH*, 15(11), 5613-5624.
- [6] Egenti, N.T., Ede, M.O.M., Nwokenna, E.N., Oforka, T., Nwokeoma, B.N., Mezieobi, D.I.,
- [7] Onah, S.O., Ede, K.R., Amoke, C., Offordile, E.E., Ezeh, N.E., Eze, C.O., Eluu, P.E.,
- [8] Amadi, K.C., Ugwuanyi, B.E., Uzoagba, N.C., Ugwonna, G.O., Nweke, M.L., Victor-Aigbodion, V. (2019). Randomized Controlled Evaluation of The Effect of Music Therapy with Cognitive-Behavioral Therapy on Social Anxiety Symptoms: Retracted. *Medicine*, 98(32) : p e16495. doi: 10.1097/MD.00000000000016495
- [9] Febriana., B. (2017). Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 1(2) : 1-8. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v1i2.3432>
- [10] Haugland, B. S. M., Raknes, S., Haaland, A. T., Wergeland, G. J., Bjaastad, J. F., Baste, V., ... Hoffart, A. (2017). School-based cognitive behavioral interventions for anxious youth: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1831-9>
- [11] Internasional, N. (2018). *Nanda-I Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018-2020* (11 ed.). Jakarta: EGC.
- [12] Mariyati, Daulima, N. H. C., & Mustikasari. (2017). *Intervensi Cognitive Behavior*

- Therapy Dan Self Help Group Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Yang Kecanduan Pornografi: Case Series. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(3), 77–84.
- [14] Mariyati, Daulima, N. H., & Mustikasari. (2018). Terapi Kognitif Perilaku Dan Terapi Kelompok Swabantu Untuk Menangani Ansietas Remaja Dengan Kecanduan Pornografi. *Unissula Press*, (12), 122–132.
- [15] Mulia, M., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2017). Cognitive Behavioral and Family Psychoeducational Therapies for Adolescent Inmates Experiencing Anxiety in a Narcotics Correctional Facility. *COMPREHENSIVE CHILD AND ADOLESCENT NURSING*, 40(S1), 152–160.
- [16] Radiani, W. A. (2017). Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(1), 66. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i1.349>
- [17] Richter, P., & Ramos, R. T. (2018). Obsessive-Compulsive Disorder. *Continuum (Minneapolis, Minn.)*, 24(3, BEHAVIORAL NEUROLOGY AND PSYCHIATRY), 828–844.
- [18] <https://doi.org/10.1212/CON.0000000000000603>
- [19] Stuart, G.W., 2013. *Principles and practice of Psychiatric Nursing*. (7th ed). Philadelphia. Mosby. Videbeck, S. L. (2008). *Psychiatric mental health nursing*. Philadelphia: Lippincott Wilkinson.
- [20] Townsend, M. C. (2009). *Psychiatric mental health nursing (6th Ed)*. Philadelphia: Davis Company.
- [21] Utami, Yunita. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten Tahun 2019