



Studi Komparasi Gaya Kepemimpinan Antara Rumah Sakit Swasta dan Pemerintah
(Diwa Agus Sudrajat, Rahmi Rahmawati)

Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi:
Literature Review
(Dian Anggraini, Auliya Safinatunnajah)

Literature Review Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Kejadian Hipertensi
(Dede Rina, Nita Fitria, Hendrawati)

Tingkat Stress Mahasiswa S1 Angkatan 2014 dalam Menghadapi Peningkatan Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut
(Gian Nurdiansyah, Ahmad Yamin, Iceu Amira DA)

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* terhadap Prevalensi Astigmatisma
(Chita Widia, Ayu Nursobah, Darmono)

Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja : *Literature Review*
(Lia Juniarni, Wini Hadiyani, Nina Marlina, Sandra R. Nurrandi, Tri Desi Anggita)

Studi Literatur : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Harga Diri Rendah pada Remaja
(Efri Widiyanti, Lia Ramadanti, Karwati, Chandra Kirana K., Anjani Mumtazhas, Aprilia Aulia Ardianti, Nimas Safitri Ati, Nurhalimah Tri Handayani, Hanifah Hasanah)

Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis
(Trio Gustin Rahayu)

The Effectiveness of Al-Qur'an Murrotal Therapy on Reducing Pain Among Postoperative Patients: A Systematic Review
(Bhakti Permana, Nunung Nurhayati, Citra Nurintan Amelia, Linlin Lindayani)

Life Skill Remaja dalam Pencegahan HIV/AIDS
(Irma Darmawati, Dhika Dharmansyah, Linlin Lindayani, Ririn Alfiani)

Survei Kepadatan Jentik Nyamuk *Aedes Aegypti* pada Penampungan Air dalam Rumah dan Implikasinya terhadap Keperawatan Komunitas
(Khotafiatun, Sugiharto, Wiwiek Natalya)

Media Pembelajaran Jarak Jauh dalam Pendidikan Keperawatan
(Suci Noor Hayati, Gina Nurdina, Tri Antika Rizki Kusuma Putri)

JURNAL KEPERAWATAN KOMPREHENSIF	VOL. 7	NO. 1	Hal. 1-89	Bandung Januari 2021	ISSN 2354-8428 e-ISSN 2598-8727
------------------------------------	--------	-------	-----------	----------------------------	--

DAFTAR ISI

Studi Komparasi Gaya Kepemimpinan Antara Rumah Sakit Swasta dan Pemerintah (Diwa Agus Sudrajat, Rahmi Rahmawati)	1-6
Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi: <i>Literature Review</i> (Dian Anggraini, Auliya Safinatunnajah)	7-14
<i>Literature Review</i> Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Kejadian Hipertensi (Dede Rina, Nita Fitria, Hendrawati).....	15-19
Tingkat Stress Mahasiswa S1 Angkatan 2014 dalam Menghadapi Peningkatan Strata Pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut (Gian Nurdiansyah, Ahmad Yamin, Iceu Amira DA).....	20-26
Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Prevalensi Astigmatisma (Chita Widia, Ayu Nursobah, Darmono).....	27-31
Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja : <i>Literature Review</i> (Lia Juniarni, Wini Hadiyani, Nina Marlina, Sandra R. Nurrandi, Tri Desi Anggita)	32-38
Studi Literatur : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Harga Diri Rendah pada Remaja (Efri Widianti, Lia Ramadanti, Karwati, Chandra Kirana K., Anjani Mumtazhas, Aprilia Aulia Ardianti, Nimas Safitri Ati, Nurhalimah Tri Handayani, Hanifah Hasanah)	39-47
Pengaruh <i>Life Review Therapy</i> terhadap Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis (Trio Gustin Rahayu).....	48-53
The Effectiveness of Al-Qur'an Murrotal Therapy on Reducing Pain Among Postoperative Patients: A Systematic Review (Bhakti Permana, Nunung Nurhayati, Citra Nurintan Amelia, Linlin Lindayani)	54-65
<i>Life Skill</i> Remaja dalam Pencegahan HIV/AIDS (Irma Darmawati, Dhika Dharmansyah, Linlin Lindayani, Ririn Alfyani).....	66-73
Survei Kepadatan Jentik Nyamuk <i>Aedes Aegypti</i> pada Penampungan Air dalam Rumah dan Implikasinya terhadap Keperawatan Komunitas (Khotafiatun, Sugiharto, Wiwiek Natalya).....	74-79
Media Pembelajaran Jarak Jauh dalam Pendidikan Keperawatan (Suci Noor Hayati, Gina Nurdina, Tri Antika Rizki Kusuma Putri).....	80-89

PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) PADA PENINGKATAN HARGA DIRI REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Lia Juniarni¹, Wini Hadiyani², Nina Marlina³, Sandra R. Nurrandi⁴, Tri Desi Anggita⁵

^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

E-mail: juniarnilia@yahoo.com

Abstrak

Latar belakang: Studi *literature review* ini dilatar belakangi oleh masalah psikologis yang sering terjadi pada remaja yaitu harga diri rendah. Harga diri meningkat seiring bertambahnya usia dan paling terancam selama masa remaja. Bentuk penghargaan, penerimaan serta pengakuan membuat seseorang berharga dan diakui kehadirannya oleh lingkungan. Implikasi dari harga diri rendah, akan muncul masalah hubungan interpersonal, masalah dalam sekolah dan pekerjaan, ketergantungan zat, depresi atau gangguan mental lainnya. **Tujuan:** Literature ini ditujukan untuk menganalisis secara teoritik pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap peningkatan harga diri pada remaja. **Metode:** Metode kajian literatur dilakukan terhadap lima artikel yang diperoleh dari sejumlah dua database *Google Scholar* dan *PUBMED*. Kata kunci untuk pencarian artikel adalah "*Cognitive Behavior Therapy* (CBT)", "harga diri rendah", "self esteem", "treatment", "remaja", "Teenager" or "Adolecent". Kriteria artikel yang digunakan berbahasa Inggris dan Indonesia, diterbitkan dari tahun 2016 sampai 2018. **Hasil :** tinjauan ini menunjukkan nilai yang signifikan yaitu dari ketiga artikel menunjukan nilai ($p < 0.05$) yang artinya adanya pengaruh dari terapi kognitif atau *cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap peningkatan harga diri pada remaja. **Kesimpulan:** terapi kognitif atau *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan terapi yang diyakini dapat meningkatkan harga diri rendah pada remaja sehingga diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan terapi kognitif untuk mengurangi tingkat harga diri rendah pada remaja.

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), harga diri rendah, remaja

Abstract

Background: This study literature review is motivated by psychological problems that often occur in adolescents, namely low self-esteem. Self-esteem increases with age and is most threatened during adolescence. The form of appreciation, acceptance and recognition makes a person valuable and recognized by the environment. The implications of low self-esteem, will arise interpersonal relationship problems, problems in school and work, substance dependence, depression or other mental disorders. **Purpose:** This literature aims to theoretically analyze the effect of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) on increasing self-esteem in adolescents. **Methods:** The literature review method was carried out on five articles obtained from two databases of *Google Scholar* and *PUBMED*. Keywords for article searches are "*Cognitive Behavior Therapy* (CBT)", "low self-esteem", "self-esteem", "treatment", "Teenager" or "Adolecent". The criteria for the articles used in English and Indonesian, were published from 2016 to 2018. **Results:** this review shows a significant value, namely from the three articles aimed at value ($p < 0.05$), which means that there is an influence of cognitive behavior therapy (CBT) on increased self-esteem in adolescents. **Conclusion:** cognitive therapy or cognitive behavior therapy (CBT) is a therapy that is believed to increase low self-esteem in adolescents so that it is hoped that health workers can apply cognitive therapy to reduce low self-esteem levels in adolescents.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), low self-esteem, adolescents or teenager

PENDAHULUAN

Remaja mencakup arti kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Sri Rumini (dalam Indriyani dan Asmuji, 2014) mengartikan masa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (*abstract reasoning*) (WHO, 2015). Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk yang memiliki rentang usia 10-19 tahun, di dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun.

Hasil Survei Penduduk Antar Sensus 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5 persen dari total penduduk Indonesia. Perubahan yang terjadi pada citra diri, peran, ideal diri atau identitas diri akan menimbulkan masalah pada harga diri, karena harga diri merupakan konsep diri yang bersifat umum (Muhith, 2015).

Kesehatan jiwa adalah pengendalian diri dalam menghadapi stresor di lingkungan sekitar dengan selalu berpikir positif dalam keselarasan tanpa adanya tekanan fisik dan psikologis, baik secara internal maupun eksternal diri, (Fajariyah, 2012). Harga diri rendah adalah kondisi seseorang yang menilai keberadaan dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain yang berpikir tentang hal negatif diri sendiri sebagai individu yang gagal (Keliat, 2010). Semakin rendah harga diri seseorang akan lebih berisiko terkena gangguan kepribadian (Fitria, 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2019, prevalensi masalah kesehatan jiwa saat ini cukup tinggi, 25% dari penduduk dunia pernah menderita masalah kesehatan jiwa, 1% diantaranya adalah gangguan jiwa berat, potensi seseorang mudah terserang gangguan jiwa memang tinggi, setiap saat 450 juta orang di seluruh dunia terkena dampak permasalahan jiwa, saraf maupun perilaku dan jumlahnya terus meningkat pada studi terbaru *World Health Organization* (WHO) di 14 negara menunjukkan bahwa pada negara-negara berkembang, sekitar 76-85% kasus gangguan jiwa parah tidak dapat pengobatan apapun pada tahun utama. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan kementerian kesehatan pada 2007, prevalensi masalah mental emosional yakni depresi dan ansietas ada sebanyak 11,60 persen dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Kemudian prevalensi gangguan jiwa berat yakni psikosis ada sekitar 0,46 persen dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 1.065.000 jiwa (Wibisono, 2013).

Beberapa intervensi yang telah dilakukan untuk meningkatkan harga diri, antara lain: penerapan konseling realita untuk meningkatkan harga diri siswa (Sulistiyowati & Warsito, 2010), teknik *self instruction* untuk meningkatkan harga diri (Larasati, 2012) dan teknik *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan distress psikologis dan meningkatkan harga diri remaja putri penderita obesitas.

Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan salah satu teknik terapi yang terbukti efektif untuk meningkatkan harga diri. CBT digunakan dalam beberapa penelitian karena melihat proses pembentukan harga diri rendah yang terjadi pada remaja dimulai dari adanya pengalaman negatif dalam hidup. Keyakinan mengenai diri sendiri dan dunia seringkali

merupakan kesimpulan terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilalui individu. Apabila individu banyak mengalami pengalaman negatif di masa awal hidupnya yaitu saat anak-anak ataupun remaja, maka kemungkinan besar individu tersebut akan mengembangkan keyakinan diri yang negatif.

Literature review CBT mengusung restrukturisasi kognitif. Pemilihan ini dilatar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar negatif mengenai dirinya keyakinan ini melibatkan kognisi individu yang kemudian berlanjut pada sebuah perilaku dimana individu dengan harga diri rendah cenderung menarik diri dari lingkungan. Maka *literature review* ini dilakukan untuk suatu tujuan mengidentifikasi pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap peningkatan harga diri.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Literature review* yang merupakan hasil intepretasi dari literatur yang relevan dan berhubungan dengan topik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan harga diri rendah dengan pendekatan sistematik. Strategi pencarian bertujuan untuk mencari artikel yang sudah diterbitkan. Artikel penelitian yang berisi hasil eksperimen dimana terdapat abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan diskusi. Strategi pencarian artikel menggunakan database *Google Scholar* dan *PUBMED*. Kata kunci untuk pencarian artikel adalah “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT)”, ”harga diri rendah”, “self esteem”, “treatment”, ”Teenager” or ”Adolecent”. Penelitian yang termasuk ini didasarkan pada kriteria inklusi: berbahasa Inggris dan Indonesia, diterbitkan dari tahun 2016 sampai 2018, *clinical trial*, dan pencarian studi yang dilakukan pada remaja.

Tahapan pencarian artikel dimulai dari tahap skrining dilanjutkan *excluded* artikel yang tidak sesuai dengan kata kunci dan *outcome*. Setelah didapatkan sesuai kriteria inklusi maka akan dilakukan penilaian menggunakan *The Critical Appraisals Skills Program* (CASP).

Setiap artikel dilakukan pengolahan data dengan cara membuat rangkuman dari setiap artikel yang meliputi, penulis, tahun, asal negara penelitian, jenis penelitian, sampel (termasuk jumlah sampel dan kriteria inklusi), intervensi, dan hasil. Pengkajian terhadap kualitas dari setiap artikel dilakukan dengan menggunakan format standar dari *The Critical Appraisals Skills Program* (CASP) yang sudah berbahasa Indonesia. Kriteria yang digunakan untuk mengevaluasi apakah setiap studi memiliki kualitas yang baik dan resiko bisa yang minimal terdiri dari 3, yaitu merupakan hasil studinya valid, apa hasilnya, akankah hasil penelitian membantu secara *local*. Terdapat 11 item *checklist* yang digunakan untuk melakukan penilaian dengan pilihan jawaban ya/tidak yang dilaporkan dari data *extraction*.

HASIL PENELITIAN

Analisa Data

Hasil pencarian yang dilakukan melalui *google scholar* dan *Pubmed*. Pencarian artikel menggunakan kata kunci remaja atau *teenager*, *cognitive behaviour therapy* dan harga diri renda atau *low self esteem* dimana didapatkan artikel sebanyak 126. Setelah itu dilakukan *screening* artikel berdasarkan tahun, jenis artikel, dan ketersediaan teks didapatkan artikel sebanyak 77, lalu dilakukan *exluded* artikel yang tidak sesuai dengan kata kunci dan *outcome* yang tidak sesuai, sehingga hanya didapatkan 6 jurnal dan dari 6 jurnal hanya 5 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Critical Appraisal

Artikel yang masuk dalam kriteria inklusi berjumlah tiga artikel dengan menggunakan menggunakan CASP. Pembahasan masing-masing artikel dilihat pada Tabel 1.

Ringkasan

Hasil ringkasan *literature review* dari ke tiga artikel yang diperoleh adalah bahwa pemberian CBT pada remaja efektif dalam meningkatkan harga diri rendah. Gambaran dari ketiga artikel memiliki tahapan yang bervariasi namun memiliki tujuan yang sama dalam pemberian CBT dengan penekanan pada *Cognitive restructuring*. Pada salah satu jurnal menerapkan sesi *modeling* yang sangat efektif untuk melihat mekanisme *coping* yang efektif yang digunakan untuk merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Dari ke-5

artikel 2 artikel menggunakan kelompok kontrol dari hasil menunjukkan adanya bias bila kelompok kontrol diambil pada setting yang sama. Pada salah satu artikel ditambahkan dengan terapi token ekonomi yang menambah nilai dalam peningkatan harga diri rendah.

Hasil Literature Review

Hasil dari *literature review* pada lima artikel, penulis menemukan adanya pengaruh CBT terhadap peningkatan harga diri pada remaja. Setiap hasil yang ditemukan menghasilkan empat tahapan dalam pelaksanaan, yaitu: *Problem solving skill, Behavioral management, Modeling, Cognitive restructuring dan Relaxation*.

No	Penulis, Tahun	Metode	Intervensi	Hasil
1	Zulian Effendi et.,al (2016)	Penelitian <i>Quasi experimental</i> menggunakan desain <i>prepost test with control group</i> ” Teknik pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i>	Masing-masing kelompok berjumlah 14 responden, kelompok kontrol hanya di berikan tindakan keperawatan general sedangkan kelompok intervensi diberikan tindakan keperawatan general dan terapi kognitif sebanyak 4 sesi.	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan harga diri pada pasien yang diberikan terapi kognitif dan generalis HDR dengan nilai signifikansi 0,000 (<i>p value</i> < 0,05))
2	Dian Hapsari et.,al (2016)	Penelitian menggunakan desain eksperimental, dengan <i>pretest-posttest control group design</i>	Subjek penelitian berjumlah 10 orang remaja dan dibagi menjadi 2 kelompok secara random, yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi dilakukan terapi <i>cognitive behavior therapy</i> yang mencakup <i>behavioral management, modeling, problem solving skill, social problem solving, cognitive restructuring dan relaxation</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara harga diri sebelum dilakukan therapy dan setelah dilakukan therapy dengan nilai $Z=-2.070$ ($p < 0.05$)
3	Zuhriyah Meilita (2018)	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group</i>	Intervensi dilakukan untuk mengetahui perubahan harga diri dengan dilakukan <i>cognitive behavior therapy</i> dengan responden berjumlah 79 orang	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan harga diri remaja sebelum dan sesudah diberi intervensi <i>cognitive behavior therapy</i> dengan nilai <i>p value</i> = 0.000 dan terjadi sebanyak 7% peningkatan harga diri

4	Sri Maryatun, Nurna Ningsih (2017)	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Quasi Experimental Pre-Post Test one Group"	Responden berjumlah 20 orang Tindakan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan	Terdapat perubahan harga diri yang mengarah pada peningkatan pada pasien perilaku kekerasan sebelum dan sesudah diberikan terapi CBT dengan token economy dengan p value 0,000.
5	Niken Yuniar Sari, Sri Maryuni (2019)	Pendekatan <i>case study</i> yaitu remaja korban <i>bullying</i> yang memiliki harga diri rendah	Jumlah responden 21 orang. Tindakan keperawatan yang diberikan berupa tindakan keperawatan ners dan tindakan keperawatan ners spesialis. Tindakan keperawatan ners berupa membina hubungan saling percaya antara perawat dengan remaja santri, diajarkan dan dilatih mengenal aspek positif yang dimiliki serta melatih kemampuan positif yang dimiliki. Tindakan keperawatan ners spesialis berupa terapi kognitif perilaku yang diberikan melalui 4 sesi	Harga diri rendah penurunan tertinggi terdapat pada aspek kognitif sebesar 15,87 poin diikuti oleh Perilaku sebesar 14,86 poin diikuti fisiologis, afektif dan sosial.

Hasil dari kelima artikel merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk mengukur tingkat harga diri remaja setelah diberikan intervensi berupa CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) untuk melihat adanya hubungan antara pikiran dan respon individu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi experimental* dengan desain *prepost* dan *posttest with control group* sehingga dibagi dua kelompok yang mana akan menghasilkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen/intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat harga diri adalah *Cooper Self Esteem Inventory* (CSEI) dengan jumlah responden paling sedikit adalah 10 dan yang paling banyak yaitu 79 orang. Teknik pemilihan sampel menggunakan *random sampling* dan *purposive sampling*. Seluruh penelitian dilakukan di Indonesia.

Proses dalam penelitian ini dimulai dengan mengukur tingkat harga diri remaja atau yang disebut *posttest* kemudian setelah itu baru di

berikan intervensi berupa CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) sebanyak 4 sesi lalu setelah semua sesi dilakukan maka dilanjutkan dengan pengukuran kembali tingkat harga diri remaja. Hasil penelitian dari kelima artikel menunjukkan nilai yang signifikan terhadap kelompok yang diberikan intervensi. Hasil ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada harga diri remaja yang diberikan terapi kognitif dengan nilai $p.value < 0.05$ dan CI 95%, ini berarti terdapat peningkatan harga diri remaja setelah diberikan terapi kognitif.

Pengkajian Kualitas Studi

Hasil hasil penelitian mengenai implementasi terapi kognitif menunjukkan hasil bahwa terapi dapat meningkatkan harga diri pada remaja, selain itu terapi kognitif juga dapat membuat remaja menceritakan tentang dirinya dan masalah yang terjadi pada dirinya juga kegiatan yang dapat dilakukan untuk menghadapi masalah.

PEMBAHASAN

Dalam setiap artikel yang telah dianalisis dapat ditemukan kriteria yang digunakan sebagai subjek penelitian yaitu remaja yang berusia dari 13- 20 tahun, dapat membaca dan menulis, kooperatif, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden, serta mengalami masalah psikososial, merasakan perubahan hidup, kehilangan kebebasan, kesepian karena terpisah dari orang tua dan keluarga tercinta.

Harga diri merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi individu untuk dapat berfungsi secara efektif. Harga diri dapat menimbulkan gangguan dalam fungsi psikologis individu. Individu yang mengalami harga diri rendah penting untuk dilakukan penanganan sebelum timbul masalah masalah psikologis yang lebih berat, salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri yaitu terapi yang mengusung restruksi kognitif yaitu *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), CBT dianggap efektif dalam mengubah harga diri (Emler et. al. dalam Sarandria, 2012).

Artikel yang telah di kaji menunjukkan terdapat perbedaan pemberian terapi terhadap kelompok kontrol dan kelompok intervensi di mana kelompok kontrol hanya diberikan terapi generalis berupa pendidikan kesehatan atau bahkan tidak diberikan intervensi apapun sedangkan kelompok intervensi diberikan intervensi berupa CBT. Hasil penelitian diketahui seluruh responden mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi CBT pada skor harga diri yang ditunjukkan secara bermakna berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji t berpasangan di dapatkan nilai p value 0.000 (p.value <0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian terapi kognitif kepada remaja berpengaruh secara bermakna terhadap harga diri remaja.

Pada kelompok intervensi skor rata-rata harga diri remaja sebelum intervensi sebesar 20.1 dengan skor terendah 16 dan skor tertinggi 23 (CI 95% remaja yang mengalami harga diri rendah sebelum diberikan terapi kognitif pada kelompok perlakuan berada pada rentang 18.7 – 21.6). Rata-rata skor harga diri remaja sesudah intervensi meningkat sebesar 28 (SD 3.2) dimana skor tersebut menunjukkan bahwa harga diri remaja mengalami peningkatan dengan skor terendah 24 dan skor tertinggi 23. Hal ini terjadi karena pada pelaksanaan terapi terdapat beberapa tahap di mana tahap pertama dan kedua yaitu melatih remaja untuk melawan pikiran otomatis negatif yang muncul. Pada proses penelitian, peneliti membantu remaja untuk melawan distorsi kognitif sehingga menciptakan keterampilan remaja untuk meningkatkan kemampuan merubah pikiran dan perilaku maladaptif menjadi adaptif. Hal ini selaras dengan penelitian Hapsari et. al. (2015) yang menyatakan bahwa *cognitive behavior therapy* bertujuan untuk memecahkan masalah tentang disfungsi emosional, perilaku dan kognitif melalui prosedur yang berorientasi pada tujuan dan mengubah status pikiran dan perasaan, individu dapat mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif. Intervensi yang diberikan ini fokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsi dan mengubahnya menjadi *belief* yang lebih realistis.

Tahapan-tahapan yang dilakukan yaitu pertama, pengkajian individu, penetapan tujuan dan psikoedukasi, kedua mengevaluasi kembali pikiran, keyakinan yang negatif, dan perilaku negatif serta melatih melawan pikiran dan perilaku negatif, ketiga meningkatkan penerimaan diri, dan keempat mengevaluasi pikiran dan perilaku negatif menjadi positif dan perencanaan untuk masa depan.

Hasil dari *literature review* ini dapat di terapkan oleh perawat spesialis dan dibantu oleh perawat generalis ketika menemui atau dihadapkan dengan kondisi klien yang mengalami harga diri rendah terutama pada remaja.

Keterbatasan dalam *literature review* ini adalah masih minimnya sumber atau artikel yang membahas terkait pengaruh CBT terhadap harga diri remaja sehingga sumber atau artikel yang dilakukan *review* pun masih sedikit.

KESIMPULAN

Berdasarkan ketiga hasil penelitian ini dengan melakukan intervensi menggunakan terapi kognitif atau *cognitive behaviour therapy* (CBT) diyakini dapat meningkatkan harga diri pada remaja. Implikasi klinis dari *cognitive behaviour therapy* (CBT) dapat digunakan sebagai terapi efektif dengan berbagai situasi pada kasus harga diri rendah melalui penekanan restrukturisasi kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dian Hapsari, K. A. (2016). *Cognitive Behavior therapy untuk Peningkatan Harga Diri Remaja Putra di Panti Asuhan "M" Klaten*. InSight.
- Fajariyah N. (2012). *Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Harga Diri Rendah*. Jakarta: Trans Info Media.
- Indriyani, Diyan dan Asmuji. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas: Upaya Promotif dan Preventif dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu dan Bayi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol 4:, No 1. Mei (2016); Korespondensi : Betie Febriana *Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying*.
- Meilita, Z. (2018). *Cognitive Behavior Therapy terhadap Harga Diri Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA)*. Jurnal Afiat, Vol 4 no 2.
- Muhith, Abdul. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental of Nursing: Concep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3*. Jakarta : EGC.
- WHO. (2009). *World Health Statistics*. Diakses tanggal 20 November 2020.
- Whitehead, D.L & Steptoe, A. (2007). Prison. In Fink, G (Ed). *Encyclopedia of stress. 2nd edition*. Volume 3. pp. 217-221. e-book edition.
- Zulian Efendi, S. P. (2016). *Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja*.