PENGARUH SELF-LOVE BERBASIS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA KELAS X SMA N 1 GONDANG

Deva Anifia[1], Fajar Alam Putra[2], Etty Eriyanti[3]

[1,2]Universitas Sahid Surakarta
[3]Universitas Sahid Surakarta
E-mail : devaanifia01@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescent mental health is an important aspect that influences emotional, social, and academic development. One intervention that can improve adolescent mental health is cognitive behavioral therapy (CBT). Based on this approach, the researcher developed a self-love intervention based on cognitive behavioral therapy (CBT).Objectives: To determine the effect of self-love based on cognitive behavioral therapy (CBT) on the mental health of tenth-grade students at SMA Negeri 1 Gondang.Method: This study employed a quasiexperimental design with a pretest–posttest control group approach. The sample consisted of 78 respondents, including 39 respondents in the intervention group and 39 respondents in the control group, selected using proportionate stratified sampling. Data were collected using the Mental Health Inventory-38 (MHI-38) questionnaire. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk test, Wilcoxon signedrank test, and Mann–Whitney U test. Results: The Wilcoxon Signed-Rank Test showed a p-value of 0,000 (< 0.05) in the intervention group, while the control group showed a p-value of 0,152 (> 0.05). The Mann–Whitney U test yielded a p value of 0,000 (< 0.05), indicating a statistically significant difference between the intervention and control groups after the intervention. Conclusion: Self-love based on cognitive behavioral therapy (CBT) significantly improved the mental health of tenth-grade students at SMA Negeri 1 Gondang and can be considered an alternative intervention for promoting adolescent mental health.

Keywords : *Self-Love, Cognitive Behavioral Therapy, Mental Health, Adolescents*

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan mental remaja merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan akademik. Terapi yang dapat meningkatkan kesehatan mental remaja salah satunya terapi kognitif perilaku, sehingga peneliti mengembangkan terapi self-love berbasis cognitive behavior therapy (CBT) Tujuan: Mengetahui pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy (CBT) terhadap kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang. Metode: Penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 78 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 39 responden dengan teknik proportionate stratified sampling. Instrumen yang digunakan adalah mental health inventory-38 (MHI-38). Analisis data menggunakan uji shapiro-wilk, self-love, dan mann-whitney test. Hasil: Hasil uji wilcoxon signed rank test didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 < α 0,05 pada kelompok intervensi dan nilai p-value sebesar 0,152 > 0,05 pada kelompok kontrol. Hasil uji mann-whitney test didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 < α 0,05, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy (CBT) terhadap kesehatan mental remaja. Kesimpulan: Self-love berbasis cognitive behavior therapy (CBT) dapat digunakan sebagai terapi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : *Self-Love, Cognitive Behavior Therapy*, Kesehatan Mental, Remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang menentukan kualitas hidup generasi muda. Remaja adalah kelompok usia yang rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada fase transisi menuju kedewasaan, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), sekitar 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyumbang utama. Kondisi ini berpotensi memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, hingga risiko perilaku menyimpang.

Masalah kesehatan mental pada remaja telah menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius. WHO, (2023) melaporkan bahwa diberbagai negara sebanyak 14% remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyumbang terbesar beban penyakit pada kelompok usia ini.

Masalah kesehatan mental pada remaja di Kabupaten Sragen didapatkan kasus ganggian mental pada remaja cenderung meningkat, dengan keluhan terbanyak berupa kecemasan, stres akademik, hingga percobaan bunuh diri. Fakta tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja masih menjadi fenomena nyata yang perlu segera diatasi, termasuk melalui intervensi berbasis sekolah. Masalah kesehatan mental pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, konflik keluarga, serta paparan media elektronik dan sosial. Jika tidak ditangani, gangguan ini dapat berlanjut menjadi masalah yang lebih serius pada masa dewasa (Profil Kesehatan Kabupaten Sragen, 2024).

Berbagai upaya diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja diantaranya memberikan dukungan motivasi dan juga mengembangkan intervensi berbasis cognitive behavior therapy (CBT). intervensi berbasis sekolah menjadi sangat penting untuk mencegah dan mengatasi masalah ini. Beberapa strategi yang efektif menurut penelitian terdahulu mencakup edukasi kesehatan mental, dukungan teman sebaya, konseling individu maupun kelompok, serta pendekatan berbasis terapi psikologis, salah satunya cognitive behavioral therapy (CBT) (WHO, 2023; Rahayu & Purwanto, 2023; Liu et al., 2023; Mohammadi et al., 2021).

Cognitive behavioral therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, sekaligus melatih perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada remaja (Hasan & Nurdibyanandaru, 2020). CBT dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, baik konseling individu, konseling kelompok, maupun program berbasis sekolah yang terintegrasi dengan layanan bimbingan konseling (BK) (Maiseptian et al., 2024).

Menurut Kusumawardani, (2021) dan Dela & Mendoza, (2023) mengembangkan intervensi mandiri keperawatan berbasis CBT yang mampu menurunkan kecemasan akademik, serta memperkuat resiliensi emosional, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. CBT dapat dikembangkan yaitu salah satunya dengan self-love. Self-love adalah sikap menerima diri, menghargai kelebihan dan kekurangan, serta merawat diri dengan penuh kasih. Terapi self-love berbasis CBT terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan kecemasan akademik, serta memperkuat resiliensi emosional (Prahitna & Atrup, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu mendukung efektivitas penerapan cognitive behavioral therapy (CBT) pada remaja. Penelitian Putri, (2024) menunjukkan bahwa terapi CBT berbasis kelompok efektif dalam menurunkan gejala depresi remaja. Hasil kajian tersebut menegaskan bahwa CBT dapat memodifikasi pikiran maladaptif, mencegah perkembangan depresi subklinis, serta meningkatkan

kualitas hidup remaja meskipun masih terdapat tantangan berupa stigma kesehatan mental dan keterbatasan akses layanan. Penelitian Prahitna & Atrup, (2024) mengkaji penerapan CBT di Sekolah Menengah Pertama. Hasilnya, CBT terbukti mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat harga diri siswa. Penelitian ini juga menyoroti fleksibilitas CBT yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah disesuaikan dengan konteks budaya dan spiritual peserta didik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gondang pada 9 Oktober 2025 melalui wawancara dengan guru BK dan 6 siswa kelas X menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala stres dan kecemasan terkait tuntutan akademik. Dari hasil wawancara diperoleh data subjektif bahwa 5 dari 6 siswa menyatakan merasa tertekan oleh tugas sekolah, 4 siswa mengaku cemas menjelang ujian, 4 siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran, 3 siswa merasa mudah lelah secara emosional, dan 4 siswa menyampaikan mengalami penurunan motivasi belajar. Data objektif menunjukkan bahwa 4 siswa tampak kurang bersemangat mengikuti pembelajaran dan 2 siswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) menyampaikan bahwa upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut berupa pemberian motivasi dan konseling, namun hasilnya belum optimal. Guru BK juga menjelaskan bahwa hingga saat ini belum pernah diterapkan intervensi kesehatan mental menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) di SMA Negeri 1 Gondang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengembangkan intervensi self-love berbasis cognitive behavior therapy (CBT) karena pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang menjadi salah satu penyebab munculnya masalah kesehatan mental pada remaja, tetapi juga mendorong terbentuknya penerimaan diri, penghargaan terhadap diri sendiri, serta kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy terhadap kesehatan mental remaja kelas X SMA N 1 Gondang."

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan pretest-posttest control group design. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gondang, Kabupaten Sragen, pada periode Mei–Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 355 orang. Sampel penelitian sebanyak 78 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (n=39) dan kelompok kontrol (n=39). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proportionate stratified sampling sehingga setiap kelas memperoleh kesempatan yang proporsional untuk menjadi sampel penelitian.

Intervensi yang diberikan berupa self-love berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) kepada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh intervensi selama penelitian berlangsung. Pengukuran kesehatan mental dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi menggunakan instrumen Mental Health Inventory-38 (MHI-38) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics. Analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk. Karena data tidak berdistribusi normal, perbedaan skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, sedangkan perbedaan efektivitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan Mann–Whitney U Test dengan tingkat signifikansi α =

0,05. Penelitian ini telah memenuhi prinsip-prinsip etik penelitian yang meliputi informed consent, kerahasiaan identitas responden, serta memperoleh izin pelaksanaan penelitian dari pihak terkait.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan gambaran umum mengenai identitas atau kondisi responden yang terlibat dalam penelitian. Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi pada kelompok intervensi dan kontrol (N=78, ni=39, nk=39)

No	Karakteristik respnden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi (F)	Presentase (%)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin				
	Laki-Laki	20	51,3	21	53,8
	Perempuan	19	48,7	18	46,2
2	Usia				
	15 Tahun	12	30,8	6	15,4
	16 Tahun	24	61,5	30	76,9
	17 Tahun	3	7,7	3	7,7
3	Kelas				
	X A	8	20,5	0	0,0
	X B	8	20,5	0	0,0
	X C	8	20,5	0	0,0
	X D	8	20,5	0	0,0
	X E	0	0,0	8	20,5
	X F	0	0,0	8	20,5
	X G	0	0,0	8	20,5
	X H	0	0,0	8	20,5
	X I	7	17,9	0	0,0
	X J	0	0,0	7	17,9
	Total	39	100,0	39	100,0

Sumber: Data primer hasil penelitan (2026)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kedua kelompok relatif serupa. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden pada kelompok intervensi adalah laki-laki sebanyak 20 responden (51,3%), sedangkan pada kelompok kontrol juga didominasi oleh laki-laki sebanyak 21 responden (53,8%). Berdasarkan usia, mayoritas responden pada kedua kelompok berusia 16 tahun, yaitu 24 responden (61,5%) pada kelompok intervensi dan 30 responden (76,9%) pada kelompok kontrol. Sementara itu, berdasarkan asal kelas, sebagian besar responden pada kelompok intervensi berasal dari kelas XA sebanyak 8 responden (20,5%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas berasal dari kelas XE dengan jumlah yang sama, yaitu 8 responden (20,5%).

Kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi self-love berbasis *cognitive behavior therapy* (CBT)

Kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi *self-love* berbasis c*ognitive behavior therapy* dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 2. Distribusi kesehatan mental sebelum pada kelompok intervensi dan kontrol (N=78, ni=39, nk=39)

No	Kesehatan mental remaja	F	%	p-*value levene test*	p-*value Shapiro-wilk*
	Kelompok intervensi				
1.	Kurang baik	39	100,0		0,244
2.	Baik	0	0,0		
3.	Sangat baik	0	0,0		
				0,712	
	Kelompok kontrol				
1.	Kurang baik	39	100,0		0,293
2.	Baik	0	0,0		
3.	Sangat baik	0	0,00		
	Total	78	100,0		

Sumber: Data primer hasil penelitan (2026)

Hasil penelitian pada tabel 3.2 didapatkan hasil bahwa kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi self-love berbasis cognitive behavior therapy pada kelompok intervesi sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%).

Hasil uji homogenitas didapatkan nilai p-value sebasar 0,712 > α 0,05 sehingga disimpulkan data tersebut homogen. Hasil uji normalitas data pada kelompok intervensi didapatkan nilai p-value sebasar 0,244 > α 0,05 sehingga disimpulkan data berdistribusi normal dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p-value sebasar 0,293 > α 0,05 sehingga disimpulkan data berdistribusi normal.

Kesehatan mental remaja setelah diberikan intervensi self-love berbasis *cognitive behavior therapy* (CBT)

Kesehatan mental remaja setelah diberikan intervensi *self-love* berbasis c*ognitive behavior therapy* dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3. Distribusi kesehatan mental setelah pada kelompok intervensi dan kontrol (N=78, ni=39, nk=39)

No	Kesehatan mental remaja	F	%	p-*value levene test*	p-*value Shapiro-wilk*
	Kelompok intervensi				
1.	Kurang baik	34	87,2		0,000
2.	Baik	5	12,8		
3.	Sangat baik	0	0,0		
				0,001	
	Kelompok kontrol				
1.	Kurang baik	39	100,0		0,286
2.	Baik	0	0,0		
3.	Sangat baik	0	0,00		
	Total	78	100,0		

Sumber: Data primer hasil penelitan (2026)

Hasil penelitian pada tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi self-love berbasis cognitive behavior therapy pada kelompok intervesi sebagian besar kurang baik sebanyak 34 responden (87,2%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%).

Hasil uji homogenitas didapatkan nilai p-value sebasar 0,001 < α 0,05 sehingga disimpulkan data tidak homogen. Hasil uji normalitas data pada kelompok intervensi didapatkan nilai p-value sebasar 0,000 < α 0,05 sehingga disimpulkan data berdistribusi tidak normal dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p-value sebasar 0,286 > α 0,05 sehingga disimpulkan data berdistribusi normal.

Pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy terhadap kesehatan mental remaja

Pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy terhadap kesehatan mental remaja dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Samples T-Test*

No	Kesehatan mental remaja	Median	*p-value wilcoxon*	*p-value mann-whitney*
1	Kelompok intervensi			
	Sebelum diberikan intervensi *self-love* berbasis *cognitive behavior therap*	67,00	0,000	
	Setelah diberikan intervensi *self love* berbasis *cognitive behavior therap*	78,00		
	Selisih median	11,00		0,000
2	Kelompok kontrol			
	Sebelum diberikan intervensi *self-love* berbasis *cognitive behavior therap*	65,00	0,152	
	Setelah diberikan intervensi *self-love* berbasis *cognitive behavior therap*	65,00		
	Selisih median	0,00		

Sumber: Data primer hasil penelitan (2026)

Hasil penelitian pada tabel 3.4 didapatkan bahwa nilai median pada kelompok intervensi mengalami kenaikan skor sebesar 11,00 yang menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental setelah diberikan self-love berbasis CBT, sedangkan nilai median pada kelompok kontrol tidak mengalami kenaikan skor baik sebelum maupun setelah masa penelitian dengan nilai median sebelum sebesar 65,00 dan setelah sebesar 65,00.

Hasil analisis wilcoxon pada kelompok intevensi didapatkan nilai p-value sebasar 0,000 < α 0,05 sehingga disimpulkan ada pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy terhadap kesehatan mental remaja, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p-value sebasar 0,152 > α 0,05 sehingga disimpulkan tidak ada pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy terhadap kesehatan mental remaja.

Hasil analisis menggunakan uji mann-whitney didapatkan nilai p-value sebasar 0,000 < α 0,05 sehingga disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja pada kelompok intervensi dan kontrol, self-love berbasis cognitive behavior therapy dapat meningkatkan kesehatan mental remaja.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kelompok intervensi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 responden (51,3%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berjenis kelamin laki laki sebanyak 21 responden (53,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawati et al., (2023), yang melaporkan bahwa sebagian besar responden penelitian mengenai kesehatan mental remaja berjenis kelamin laki-laki. Remaja laki-laki umumnya lebih sering menggunakan strategi koping yang berorientasi pada penyelesaian masalah (problem-focused coping), meskipun mereka juga cenderung menekan atau tidak mengungkapkan perasaan sehingga masalah psikologis sering kali kurang teridentifikasi. Oleh karena itu, baik remaja laki-laki maupun perempuan tetap memiliki risiko mengalami gangguan kesehatan mental dengan karakteristik yang berbeda-beda.

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kelompok intervensi berusia 16 tahun sebanyak 24 responden (61,5%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berusia 16 tahun sebanyak 30 responden (76,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al., (2023), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian kesehatan mental remaja berada pada usia 16 tahun. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa usia 16 tahun merupakan periode transisi penting dalam perkembangan remaja, di mana individu mulai mengalami peningkatan tuntutan akademik dan sosial sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang baik untuk mempertahankan kesehatan mental.

Kelas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kelompok intervensi berada pada kelas XA sebanyak 8 responden (20,5%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kelas XE sebanyak 8 responden (20,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum et al., (2023), yang menunjukkan bahwa distribusi responden yang berasal dari beberapa kelas dengan jumlah yang relatif seimbang bertujuan untuk memperoleh karakteristik sampel yang lebih representatif dan mengurangi kemungkinan terjadinya bias akibat perbedaan lingkungan belajar.

Kesehatan Mental Remaja Sebelum Diberikan Intervensi *Self-Love* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy*

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi self-love berbasis cognitive behavior therapy pada kelompok intervesi sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aulia et al., (2023), yang menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki kesehatan mental pada kategori kurang baik sebelum diberikan intervensi psikologis.

UNICEF, (2021) menjelaskan bahwa kualitas hubungan sosial dan lingkungan yang mendukung merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Sebelum diberikan intervensi self-love berbasis cognitive behavior therapy (CBT), sebagian besar responden dalam penelitian ini masih menunjukkan kondisi kesehatan mental yang kurang baik karena belum memperoleh strategi yang efektif untuk mengenali, menerima, serta mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara positif.

Kesehatan Mental Remaja Setelah Diberikan Intervensi *Self-Love* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy*

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi self-love berbasis cognitive behavior therapy pada kelompok intervesi sebagian besar kurang baik sebanyak 34 responden (87,2%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Keles, McCrae, dan Grealish (2020), yang menyatakan bahwa intervensi psikologis berbasis CBT mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi self-love berbasis CBT berperan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, meskipun perubahan yang terjadi masih bersifat bertahap dan memerlukan waktu yang lebih panjang agar mampu mengubah kategori kesehatan mental secara keseluruhan.

Pengaruh Self- Love Berbasis Cognitive Behavior Therapy Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Hasil penelitian pada didapatkan bahwa nilai median pada kelompok intervensi mengalami kenaikan skor sebesar 11,00 yang menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental setelah diberikan self-love berbasis CBT, sedangkan nilai median pada kelompok kontrol tidak mengalami kenaikan skor baik sebelum maupun setelah masa penelitian dengan nilai median sebelum sebesar 65,00 dan setelah sebesar 65,00.

Hasil analisis wilcoxon pada kelompok intevensi didapatkan nilai p-value sebasar 0,000 < α 0,05 sehingga disimpulkan ada pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy terhadap kesehatan mental remaja, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p-value sebasar 0,152 < α 0,05 sehingga disimpulkan tidak ada pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy terhadap kesehatan mental remaja.

Hasil analisis menggunakan uji mann-whitney didapatkan nilai p-value sebasar 0,000 < α 0,05 sehingga disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja pada kelompok intervensi dan kontrol, self-love berbasis cognitive behavior therapy dapat meningkatkan kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asarnow et al., (2021), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT efektif meningkatkan kesehatan mental remaja melalui perubahan pola pikir yang maladaptif menjadi lebih realistis dan positif.

KESIMPULAN

1. Kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi self-love berbasis cognitive behavior therapy sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%).
2. Kesehatan mental remaja setelah diberikan intervensi self-love berbasis sebagian besar kurang baik sebanyak 34 responden (87,2%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%).
3. Terdapat pengaruh self-love berbasis cognitive behavior therapy terhadap kesehatan mental remaja nilai p-value sebasar 0,000 < α 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, A., & Jusuf, M. (2021). Terapi Perilaku Kognitif: Pendekatan dan Aplikasi. RajaGrafindo Persada, Jakarta.

Andalasari, N., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2024). The Effect of Adolescent Therapeutic Group Therapy and Cognitive Behavioral Therapy in the Occurrence of Depression. Jurnal Kesehatan, 15(2).

Dela Cruz, J. P., & Mendoza, R. T. (2023). "*Self-Love Intervention and Adolescent Resilience." Journal of Adolescent Mental Health*, Vol. 8, No. 2, hlm. 112–121. Kusumawardani, A. (2021). "Self-Love dan Kesejahteraan Psikologis Remaja." Jurnal Psikologi, Vol. 18, No. 2, hlm. 145–154.

Liu, X., Zhang, Y., & Chen, L. (2023). "School-Based CBT Programs for Adolescents." Journal of Mental Health, Vol. 32, No. 4, hlm. 510–519.

Maiseptian, A., Suryani, E., & Putra, R. (2024). "Integrasi CBT dalam Layanan BK Sekolah." Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 6, No. 2, hlm. 101–110.

Mohammadi, M. R., Zarafshan, H., & Khaleghi, A. (2021). "CBT for Adolescent Mental Health." Iranian Journal of Psychiatry, Vol. 16, No. 3, hlm. 234–241.

Ningrum, D., & Amma, F. (2020). "Psychological Distress dan Well-Being." Jurnal Psikologi Klinis, Vol. 8, No. 2, hlm. 90–99.

Prahitna, R. I., & Atrup. (2024). "Penerapan CBT di SMP." Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 9, No. 2, hlm. 120–132.

Rahayu, S., & Purwanto, E. (2023). "Intervensi Psikologis Berbasis Sekolah." Jurnal Pendidikan Kesehatan, Vol. 5, No. 1, hlm. 22–30.

UNICEF. (2023). The State of the World's Children: Mental Health. UNICEF.

UNICEF. (2024). Adolescent Mental Health in Indonesia. UNICEF Indonesia.

Werner-Seidler, A., Spanos, S., Calear, A. L., Perry, Y., Torok, M., O'Dea, B., Christensen, H., & Newby, J. M. (2021). School-based depression and anxiety prevention programs: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *89*, 102079

World Health Organization. (2022). Mental Health: Strengthening Our Response. World Health Organization.

World Health Organization.(2023). Adolescent Mental Health. World Health Organization.