

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dimana seseorang berpindah dari fase kanak-kanak yang ditandai oleh ketergantungan dan kelemahan, menuju fase dewasa yang ditandai oleh keterlibatan dalam kompetisi dan perjuangan untuk kepentingan hidup sambil memikul tanggung jawab yang lebih besar. Masa remaja memainkan peran yang signifikan dalam pembentukan kepribadian individu, meskipun posisinya dalam proses perkembangan sering kali ambigu. Hal ini disebabkan oleh ketidakjelasan posisi remaja yang tidak sepenuhnya termasuk dalam kategori anak-anak maupun orang dewasa. Sementara anak-anak belum mencapai tahap perkembangan akhir dan orang dewasa dianggap telah mencapai perkembangan yang optimal, remaja berada dalam fase peralihan yang menunjukkan kemajuan dalam perkembangan tetapi belum sepenuhnya menguasai fungsi fisik dan kognitif secara menyeluruh.¹

Islam menekankan pentingnya untuk mengenali dan memahami nilai diri. Ayat-ayat dalam Al-Quran menunjukkan bahwa manusia adalah ciptaan Allah yang mulia dan diberi nilai. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” Q.S. At-Tīn [95]:4²

Islam mengajarkan kasih sayang, termasuk cinta pada diri sendiri. Memberikan kasih sayang kepada diri sendiri dan memahami kebutuhan dan kelemahan diri sendiri sejalan dengan ajaran Islam. Pemahaman bahwa setiap orang adalah ciptaan yang berharga oleh Tuhan dapat membantu anak-anak menumbuhkan rasa cinta kepada diri mereka sendiri. Menghargai karunia hidup dan mensyukuri nikmat yang diberikan Allah adalah kewajiban umat Islam. Remaja dapat diajak untuk bersyukur atas potensi dan bakat mereka, yang dapat menghasilkan rasa *self-love* yang lebih besar terhadap diri sendiri. Dalam konteks penerapan *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan, perspektif Islam dan ajaran Al-Qur'an dan hadis dapat memberikan landasan etika dan nilai-nilai yang mendalam. Pendekatan yang mencakup pemahaman dan praktik-

¹ Riry Fatmawaty, “Memahami Psikologi Remaja,” *Jurnal Reforma* 2, no. 1 (2017): 56, <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>.

² Kementerian Agama Republik Indonesia, “Qur'an Kemenag,” CV Diponogoro, 2013, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/95?from=4&to=4>.

praktik yang sejalan dengan nilai-nilai Islam dapat meningkatkan efektivitas terapi dan membantu remaja pertengahan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang *self-love* berdasarkan perspektif Islam.³

Remaja berada pada kondisi transisi akibat peran yang diatributkan oleh orang tua serta sebagian dihasilkan melalui upaya pribadi, yang mengarah pada pengakuan tertentu. Kondisi ini berhubungan dengan fase peralihan yang mengikuti pematangan seksual, yang umum dikenal dengan pubertas. Selama periode ini, remaja mulai mengembangkan kemampuan untuk mengelola tanggung jawab secara mandiri seiring dengan proses pendewasaan mereka. Dengan demikian, pendekatan pendidikan yang bersifat emansipatoris dapat memfasilitasi transisi remaja dari status peralihan menuju kedewasaan penuh, yang ditandai dengan kemampuan untuk mengemban tanggung jawab secara efektif.⁴

Istilah remaja di negara-negara barat berasal dari kata *adolescere*, *adolescencia* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik yang mengacu pada proses perkembangan menuju kedewasaan. Menyusun definisi yang akurat mengenai masa remaja merupakan tantangan karena penentuan kapan fase ini berakhir dan kapan seseorang memasuki fase kedewasaan belum dapat ditetapkan dengan jelas. Meskipun penetapan definisi dan batas akhir masa remaja menghadapi tantangan, istilah *adolescere* atau remaja telah diterima secara luas untuk merujuk pada fase perkembangan yang terletak di antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Fase ini dicirikan oleh transformasi fisik yang signifikan serta kemajuan dalam aspek sosial dan kognitif. Para ahli umumnya menetapkan rentang usia masa remaja antara 12 hingga 21 tahun. Dalam konteks ini periode remaja biasanya dibagi menjadi tiga tahap: masa remaja awal, yang mencakup usia 12 hingga 15 tahun; masa remaja pertengahan, dari usia 15 hingga 18 tahun; dan masa remaja akhir, yang mencakup usia 18 hingga 21 tahun.⁵

Periode dari masa remaja awal hingga akhir yang dikenal sebagai masa remaja merupakan fase di mana individu masih mencari stabilitas dalam kehidupannya. Kondisi ini disebabkan oleh kenyataan bahwa perjalanan transisi dari masa awal hingga akhir masa

³ Dkk Rika Widianita, "Self-Love Dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental Dan Mengoptimalkan Potensi," *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam* VIII, no. I (2023): 1–19, <https://ejournal.uinfasbengkulu.ac.id/index.php/nuansa/article/download/4047/3248>.

⁴ Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja."

⁵ Dewi Dolifah Iman Yazid Abdillah, Dedah Ningrum, Rafika Rosyda, "*Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*," *Jurnal Ners* 7 (2023): 1664. h. 122-123

remaja sering kali tidak berlangsung secara linear dan lancar. Sebaliknya, perjalanan ini dapat bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh perubahan dalam satu atau lebih dari tiga faktor utama tersebut. Pada fase ini individu secara kritis mengevaluasi identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologisnya dan ini akan mempengaruhi pembentukan kepribadiannya.⁶

Masa remaja seringkali didefinisikan sebagai periode peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, atau sebagai tahap kehidupan yang meliputi usia belasan tahun. Mereka juga dapat didefinisikan sebagai remaja jika mereka menunjukkan perilaku tertentu, seperti kecenderungan untuk menjadi sulit diatur, cepat tersinggung, dan lain-lain. Transformasi fisik dan psikologis yang terjadi selama masa remaja merupakan indikator utama dari proses pertumbuhan yang beriringan dengan perubahan psikologis. Perubahan fisik ini mencakup pertumbuhan tubuh yang ditandai dengan peningkatan tinggi dan panjang badan, mulai berfungsinya sistem reproduksi yang terlihat pada wanita melalui menstruasi dan pada pria melalui ejakulasi nocturna, serta perkembangan ciri-ciri seksual sekunder.⁷

Dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang umum terjadi pada remaja pertengahan yaitu:

- 1) Perubahan fisik dan pubertas: selama pubertas, remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan, termasuk pertumbuhan tubuh yang cepat, perubahan hormon, dan perkembangan seksual.
- 2) Perkembangan kognitif: perkembangan kognitif yang signifikan juga ditemukan pada remaja usia pertengahan. Mereka belajar berpikir lebih abstrak, mempertimbangkan sudut pandang yang berbeda, dan belajar penalaran moral yang lebih kompleks.
- 3) Identitas dan peran sosial: remaja pertengahan seringkali menghadapi kesulitan menemukan identitas mereka sendiri. Karena itu, mereka mulai menyelidiki peran sosial mereka dan nilai-nilai yang mereka anut, serta mencoba memahami bagaimana orang lain melihat mereka.
- 4) Hubungan sosial: hubungan sosial menjadi sangat krusial bagi remaja pertengahan. Remaja berteman dengan teman sebaya yang lebih dekat, mencari persetujuan dan

⁶ Ermis Suryana et al., "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

⁷ khanza Jasmine, "Teori Perkembangan Remaja Slameto," *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 2014, 10–41.

dukungan dari kelompok sebaya mereka, dan belajar tentang dinamika hubungan interpersonal.

- 5) Emosi dan kesejahteraan mental: remaja pertengahan sering mengalami gejala emosional yang signifikan. Ini adalah masa di mana tekanan dari lingkungan mereka, pertumbuhan fisik dan emosional, dan perubahan dalam kehidupan mereka dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Mereka dapat mengalami kecemasan, stres, dan kebingungan tentang siapa mereka sebenarnya.

Remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang yang berusia 15-18 tahun, mengalami berbagai perubahan emosional, fisik, dan sosial yang signifikan. Fase ini umumnya ditandai dengan pencarian identitas, perubahan hormon, tekanan sosial, dan kesulitan akademik. Banyak remaja mengalami krisis identitas, harga diri yang rendah, dan perasaan tidak berharga sebagai akibat dari berbagai tekanan ini. Fenomena ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi, kecemasan, dan perilaku menyakiti diri sendiri. Pemahaman awal tentang konsep *self-love* pada kelompok ini menjadi titik awal yang menarik untuk dipenuhi. Mereka mungkin mengalami keraguan, ketidakpercayaan diri, atau bahkan ketidakpuasan diri. Dalam situasi seperti ini, CBT dapat membantu mereka mengatasi masalah ini dan membangun *self-love* yang positif.⁸

Pada observasi remaja di Kampung Kebon Awi ditemukan 30 remaja berusia 15-18 tahun, mayoritas berasal dari keluarga menengah ke bawah dan mengalami perubahan fisik dan hormonal yang khas pada usia ini. Dari segi emosional, 40% responden mengalami keraguan yang disebabkan oleh kebingungan akan tujuan hidup dan nilai diri. Selain itu, 30% merasakan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, sering merasa tidak cukup baik dalam peran sosial atau akademik, dan 36% merasakan perasaan tidak percaya diri, terutama ketika tidak memenuhi ekspektasi sosial dan akademik, dan juga dalam konsep pemahaman tentang *self-love* masih sangat jarang di kalangan remaja tersebut, hanya 15% yang memiliki pengetahuan tentang konsep tersebut.

Mencintai diri sendiri juga dikenal sebagai *self-love* adalah konsep penting yang sering terabaikan dalam pengembangan diri remaja. *Self-love* melibatkan menerima diri sendiri, mengakui kekuatan dan kelemahan, dan kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik. Sayangnya, pengaruh negatif media sosial, tekanan teman sebaya, dan standar

⁸ Yenti Arsini, "Mengembangkan Sikap Self Love Melalui Konten Media Sosial Terhadap Mentalitas Kalangan Remaja," *Journal of Student Research (JSR)* 1, no. 1 (2023): 272.

kecantikan yang tidak realistis menyulitkan banyak remaja untuk menumbuhkan *self-love*. Kurangnya *self-love* bisa berpengaruh negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja, menghambat kemajuan mereka dalam mencapai potensi diri mereka dan merusak hubungan sosial mereka.

Konsep *self-love* diperlukan untuk memiliki mental yang sehat. *Self-love* adalah proses menjaga kesehatan mental diri sendiri. Untuk membangun hubungan yang harmonis dan memuaskan dengan orang lain, penting untuk terlebih dahulu mengembangkan hubungan yang positif dengan diri sendiri. *self-love* juga berfungsi sebagai langkah preventif terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, perfeksionisme, serta kecemasan. *Self-love* juga dapat membuat orang lebih optimis, yang berguna untuk mengurangi tekanan, terutama saat menghadapi tantangan dalam hidup.⁹

Banyak dari kita mungkin belum sepenuhnya memahami konsep ini, karena seringkali kita menganggap *self-love* hanya sebatas rasa percaya diri. Namun, *self-love* juga melibatkan penerimaan dan penghargaan terhadap apa yang telah dianugerahkan oleh Tuhan kepada kita. *Self-love* menjadi aspek krusial bagi setiap manusia, karena dengan mencintai diri sendiri, kita dapat meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri kita. *Self-love* melibatkan penerimaan terhadap kekurangan kita serta penghargaan terhadap kelebihan yang kita miliki. Selain itu, *self-love* mencakup kemampuan untuk mengambil tindakan yang mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan spiritual kita.¹⁰

Konsep *self-love* terbagi menjadi 4 aspek: (1) *self-awareness* (kesadaran diri) yang berkaitan dengan kecerdasan emosional; (2) *self-worth* (keyakinan diri) yang berkaitan dengan menghargai diri sendiri; (3) *self-esteem* (harga diri) yang berkaitan dengan kenyamanan diri sendiri; dan (4) *self-care* (perawatan diri) yang berkaitan dengan kesehatan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri. Jika seseorang telah menerapkan konsep *self-love*, maka mereka akan mengalami masalah dengan kesehatan dan kepedulian mereka terhadap diri mereka sendiri.¹¹

Berdasarkan penjelasan diatas menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan menjadi sebuah hal yang sangat krusial untuk membantu mereka mengatasi tantangan dan

⁹ John. Amodeo, "What It Really Means to Love Yourself," Psychology Today, 2015, accessed Febuari 12, 2024, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intimacy-path-toward-spirituality/201510/what-it-really-means-love-yourself>.

¹⁰ Deborah Khoshaba Psy.D., "A Seven-Step Prescription for Self-Love," Psychology Today, 2012, accessed Febuari 12, 2024, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-Self-Love?amp>.

¹¹ Sarah-Len Mutiwasekwa, "Self-Love," Psychology Today, accessed November 2, 2023, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/Self-Love>.

mengembangkan kesejahteraan emosional yang kuat. Ada beberapa cara untuk menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan:

- 1) Membangun kesadaran diri.
- 2) Memberikan penghargaan pada prestasi.
- 3) Mendorong perawatan diri.
- 4) Menghargai proses bukan hasil.

Dengan menerapkan dan mendukung hal ini, remaja pertengahan dapat membangun fondasi yang kuat untuk *self-love*, yang akan membantu mereka menghadapi tantangan masa remaja dengan lebih percaya diri dan optimis. Bisa disimpulkan bahwa Terapi *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu remaja pertengahan menumbuhkan *self-love*. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah metode pengobatan yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Ini melibatkan berbagai tindakan untuk membantu remaja menumbuhkan *self-love*.

Cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang dirancang untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif atau disfungsi yang mempengaruhi perilaku dan emosi mereka secara negatif.¹² CBT terutama berkonsentrasi pada mengubah pikiran negatif otomatis yang menyebabkan perilaku maladaptif dan masalah emosional. CBT membantu mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pemikiran ini dengan pemikiran yang lebih realistis. Dalam terapi kognitif dan terapi perilaku digabungkan untuk menemukan respons emosional, pola pikir, atau perilaku yang tidak sesuai dan berubah menjadi pola yang lebih diinginkan. Terapi perilaku kognitif berfokus pada modifikasi pikiran otomatis yang bersifat negatif yang dapat memperburuk kesulitan emosional, depresi, dan kecemasan. Pikiran spontan negatif ini juga berdampak buruk pada suasana hati kita. CBT bertujuan untuk mengidentifikasi, menantang, dan menggantikan pemikiran yang tidak akurat dengan pemikiran yang lebih objektif dan realistis. Metode ini digunakan dalam penelitian untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang dominan yang muncul pada remaja pertengahan terkait dengan persepsi diri mereka. Memahami pola pikir ini dengan baik membantu membuat sesi CBT yang menarik dan terfokus.¹³

¹² Sadarilah Ada Res, "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses," National Library of Medicine, 2012, <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.

¹³ Yahya AD and Megalia Megalia, "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 135, <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>.

Selain itu, penelitian akan memeriksa seberapa efektif sesi CBT dalam mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan tingkat *self-love* pada remaja pertengahan. Agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai konteks yang mempengaruhi hasil, perhatian juga akan diberikan pada faktor-faktor yang mendukung dan menghambat implementasi CBT, penelitian ini akan menyelidiki perubahan pola berpikir dan tingkahlaku yang terjadi pada remaja pertengahan yang menerima sesi CBT yang fokus pada *self-love*. Untuk memahami tentang efek jangka panjang dari intervensi ini. Terakhir, penelitian ini akan melihat bagaimana faktor budaya dan lingkungan mempengaruhi pendapatan dan penerapan CBT dalam menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, seperti meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri seseorang, tetapi juga mengajarkan remaja keterampilan hidup yang berharga yang akan membuat mereka lebih kuat dan berani menghadapi tantangan masa depan. Implementasi yang berhasil memerlukan partisipasi remaja, lingkungan sekitar dan keluarga. Ini akan memastikan bahwa semua remaja memiliki kesempatan untuk berkembang dan mencapai potensi penuh mereka.¹⁴

Maka berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas, peneliti termotivasi untuk menindak lanjuti penelitian yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menumbuhkan *Self-Love* pada Remaja Pertengahan (Studi Eksperimental Di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang)”.

B. Identifikasi Masalah

Langkah selanjutnya yang sangat penting dalam proses penelitian adalah mengidentifikasi masalah. Dengan mempertimbangkan hal-hal di atas, masalah yang ditemukan yakni diantaranya:

1. Kurangnya pemahaman *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.
2. Kebutuhan akan pendekatan terapeutik, terdapat kebutuhan untuk menerapkan pendekatan terapeutik dalam menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.

¹⁴ Luis Felipe Viera Valencia and Dubian Garcia Giraldo, “*Cognitive–Behavioural Therapies for Children and Adolescents*,” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2 (2019): 1–39.

3. Kebutuhan penelitian eksperimental, untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.

Berdasarkan identifikasi masalah ini, penelitian ini dapat membawa kontribusi dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, batasan masalah yang dapat diidentifikasi untuk penelitian skripsi ini yakni diantaranya:

1. Lokasi penelitian, dilakukan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW. 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.
2. Rentang usia, sampel penelitian remaja pertengahan berusia antara 15-18 tahun
3. Remaja pertengahan yang kurang pemahaman tentang *self-love* dan bagaimana *cognitive behavioral therapy* (CBT) berdampak pada mereka.
4. Fokus penelitian, pola pikir negatif yang dominan dan persepsi diri remaja pertengahan akan menjadi fokus penelitian ini.

Karena ada batasan masalah yang jelas, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kita tentang penggunaan CBT untuk menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang telah dijeaskan pada latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang?
2. Bagaimana tahapan eksperimen *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang?

3. Apa dampak penerapan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan mengenai perumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.
2. Untuk mengetahui tahapan eksperimen *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.
3. Untuk mengetahui dampak penerapan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang.

F. Manfaat Penelitian

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah dan tujuan penelitian ini, diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi yang signifikan baik dalam aspek teoretis maupun praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi landasan dalam menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai representasi *self-love* pada remaja pertengahan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber informasi dan referensi untuk penelitian ilmiah di masa mendatang, khususnya mengenai representasi *self-love*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang bisa di peroleh dari penelitian ini yaitu memperkuat kesadaran akan pentingnya memperhatikan kesehatan mental remaja pertengahan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi panduan atau referensi bagi remaja pertengahan dalam mengatasi masalah berkaitan dengan *self-love*.

G. Definisi Oprasional

Definisi operasional menjelaskan pengertian dari variabel penelitian yang akan diteliti.¹⁵

1. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive behavioral therapy (CBT) adalah suatu pendekatan yang mengintegrasikan terapi kognitif dan perilaku, dengan tujuan utama membantu individu dalam merubah perilaku serta pola pikir, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Pendekatan terapi ini berasumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh aspek kognitif, termasuk pikiran dan keyakinan. Dengan demikian, upaya untuk mengatasi perilaku yang bermasalah difokuskan pada modifikasi aspek kognitif tersebut.¹⁶

Berdasarkan definisi tersebut, CBT dapat dipahami sebagai kombinasi dari terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif sendiri berfokus pada proses pemikiran manusia dengan tujuan melatih individu agar dapat berpikir secara lebih objektif dan realistis, sehingga dapat mencegah atau mengatasi berbagai permasalahan. Sebaliknya, terapi perilaku dirancang untuk mengubah tindakan atau perilaku yang tidak sesuai, yang dikembangkan melalui proses pembelajaran sebelumnya. Kombinasi kedua pendekatan terapi ini, yang masing-masing memiliki keunggulannya, dilakukan untuk mengoptimalkan efektivitas dalam menangani permasalahan yang dihadapi oleh individu.

2. *Self-Love*

Self-love merupakan suatu bentuk keseimbangan yang melibatkan penerimaan terhadap diri sendiri sebagaimana adanya, sambil juga mengakui bahwa seseorang layak memperoleh sesuatu yang lebih baik, dan kemudian berusaha dengan tekun untuk mencapainya. Pada karyanya yang berjudul *Good Vibes, Good Life*, Vex King menyatakan bahwa *self-love* merupakan suatu bentuk keseimbangan antara penerimaan terhadap diri sendiri sebagaimana adanya dan keyakinan bahwa seseorang layak memperoleh lebih, serta berusaha dengan tekun untuk mewujudkannya. Dia percaya bahwa untuk dapat mencintai dirinya sendiri, seseorang harus menghidupkan setidaknya dua aspek agar hidup bisa harmonis dan seimbang. Aspek pertama mendorong cinta bebas. Pola pikir menjadi fokusnya. Tidak ada indikasi bahwa kehilangan *self-love* terjadi hanya karena menurunkan berat badan, mempercantik penampilan, atau membentuk tubuh yang ideal. Sebaliknya,

¹⁵ Saudi Sa'ad, *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun Anggaran 2021*, h. 19 Tim revisi (Serang: Rektor Dekan Fakultas Dakwah, 2021).

¹⁶ Psikologi Setia Asyanti., SPsi., M.Si., *Cognitive Behavior Therapy Teori Dan Aplikasi*, Rininta Ra (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2019). h. 4

tindakan tersebut bisa meningkatkan rasa percaya diri jika dilakukan dengan niat yang benar. *Self-love* yang tanpa syarat berarti menerima dan menghargai diri sendiri apa adanya, tanpa memandang transformasi fisik atau perubahan yang mungkin diinginkan. Aspek kedua adalah mendorong perkembangan pribadi, yang menekankan pada tindakan aktif. *Self-love* tidak bisa dikatakan terwujud jika seseorang tidak menyadari kekurangan diri dan tidak berupaya untuk melakukan perbaikan. Upaya untuk memperbaiki diri dan kehidupan menunjukkan kesadaran bahwa seseorang pantas untuk mencapai potensi yang lebih besar dan tidak hanya puas dengan pencapaian yang superficial.¹⁷

3. Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Salah satu perubahan yang paling mencolok adalah perubahan fisik, di mana tubuh mengalami pertumbuhan pesat menuju bentuk dewasa, disertai dengan perkembangan kapasitas reproduktif. Selain itu, perkembangan otak remaja memasuki tahap kematangan yang memungkinkan mereka untuk mulai berpikir secara abstrak, mirip dengan pola pikir orang dewasa. Pada fase ini, remaja mulai mengalami proses pemisahan emosional dari orang tua, seiring dengan upaya mereka untuk menerapkan peran sosial baru sebagai individu dewasa. Pada masa remaja pertengahan (15-18 tahun), terjadi perkembangan signifikan dalam kemampuan berpikir. Meskipun teman sebaya masih memainkan peranan penting, individu mulai menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk mengarahkan diri sendiri. Selama periode ini, remaja mengalami kematangan perilaku, mulai belajar mengendalikan dorongan mereka, dan mulai membuat keputusan awal terkait tujuan karir mereka. Selain itu, penerimaan dari lawan jenis juga mulai menjadi aspek yang signifikan dalam kehidupan mereka.¹⁸

H. Sistematika Pembahasan

Pada skripsi ini, peneliti telah menyusun beberapa bab yang akan dibahas sesuai dengan topik penelitian yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Menumbuhkan *Self-Love* Pada Remaja Pertengahan (Studi Eksperimental Di

¹⁷ Vex King, *Good Vibes, Good Life* (Tangerang Selatan: Pt Bentara Aksara Cahaya, 2018).

¹⁸ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Lukman (Yogyakarta: Penebar Media Pustak, 2019). h. 123

Kampung Kebon Awi, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang”¹⁹

BAB I PENDAHULUAN:

Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Sistematika Pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORITIS:

Paparan Teori, Kerangka Berfikir, Hubungan Antar Variabel, Penelitian Terdahulu Yang Relevan, Hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN:

Tempat Dan Waktu Penelitian, Jenis Penelitian, Variabel Penelitian, Populasi Dan Sampel Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Instrument Penelitian, Teknik Analisis Data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN:

Hasil Penelitian, Pembahasan.

BAB V PENUTUP:

Kesimpulan, Saran.

¹⁹ Suadi Sa’ad, *BUKU PEDOMAN PENULISAN KARYA ILMIAH Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun Anggaran 2021*, h. 19 Tim revisi (Serang: Rektor Dekan Fakultas Dakwah, 2021).