

**LITERATURE REVIEW: PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR
THERAPY TERHADAP DEPRESI PADA REMAJA**
(*Literature Review: The effect of Cognitive Behaviour Therapy on Depression
in Adolescent*)

Anindya Arum Cempaka

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Jl. Raya Kalisari Selatan 1, Surabaya; Telp. (031) 99005299

Email: anindya@ukwms.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja beresiko tinggi mengalami depresi karena adanya perubahan yang cepat dalam tubuhnya, serta ketidakseimbangan antara perkembangan fisik dan mental yang menyebabkan tingginya tingkat stres. Selain membutuhkan biaya yang tinggi untuk pengobatannya, depresi dikaitkan dengan hilangnya kualitas hidup. Untuk mengatasi depresi adalah dengan pemberian antidepresan yang memiliki sejumlah efek samping. Sedangkan salah satu psikoterapi penunjang untuk mengatasi depresi dengan minimal efek adalah dengan *cognitive behaviour therapy*. Tujuan dari *Literature review* ini adalah untuk mengetahui keefektifan *cognitive behavior therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada remaja. **Metode:** Pencarian artikel jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, yaitu: database Sage, Science Direct, Proquest, dan Google Scholar dari Januari 2013 sampai Agustus 2019. Keyword yang digunakan adalah “*Cognitive behaviour therapy*”, “*Depression/ Depresi*”, “*Adolescent/ Remaja*” “; instrumen *critical appraisal* yang digunakan adalah *JBI tool* sehingga didapatkan 7 artikel untuk di-review. Kriteria inklusi meliputi efek penerapan *cognitive behaviour therapy* pada remaja yang depresi. Dari 7 penelitian yang termasuk dalam kriteria inklusi, 6 penelitian menggunakan metode *randomized controlled trial*, sedangkan satu penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen. Populasinya adalah penderita remaja yang mengalami depresi. **Hasil dan pembahasan:** Literature review menunjukkan bahwa intervensi keperawatan terkini dalam bentuk psikoterapi bervariasi dari segi metode, durasi, dan efektivitas. Analisis statistik menunjukkan *cognitive behaviour therapy* efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja. **Kesimpulan:** *Cognitive Behaviour Therapy* sebagai salah satu intervensi keperawatan yang efektif menurunkan tingkat depresi pasien remaja serta memiliki efek samping minimal.

Kata kunci: *Cognitive Behaviour Therapy*, depresi, remaja

ABSTRACT

Introduction: *Adolescents are vulnerable to depression because of physical and psychological changes. Depression is associated with a loss of quality of life. To overcome depression is by giving psychopharmaceutical, but it has side effects. One alternative to reduce anxiety is with cognitive behavior therapy.* **Method:** *This study aims to review the literature about implementation of Cognitive behavior therapy for reducing depression in adolescent. Article search conducted electronically in some database: Sage, Science Direct, Proquest, and Google Scholar, by January 2013 until August 2019. The keyword used were “Cognitive Behaviour Therapy”, “Depression”, “Adolescent”.* **Results:** *Result showed in seven studies that cognitive behavior therapy was significantly effective for reducing depression in adolescent ($p < 0.001$).* **Discussion:** *Although CBT is significantly effective, some participants continue to experience depression. Further research is necessary in order to delineate why some adolescent do not respond well to cognitive behavior therapy.* **Conclusion:** *Cognitive behavior therapy effectively reduces depression in adolescent.*

Keywords: *cognitive behavior therapy, depression, adolescent*

PENDAHULUAN

Depresi adalah perasaan tidak berdaya, kesedihan, dan pesimistis yang berhubungan dengan suatu penderitaan (Wahjudi, 2008). Saat ini lebih dari 300 juta orang hidup dengan depresi, angka kejadian depresi meningkat lebih dari 18% antara 2005 dan 2015 (Organisasi Kesehatan Dunia, 2017). Sebanyak 20% dari populasi remaja mengalami depresi (Conroy et al, 2019). Remaja beresiko tinggi mengalami depresi karena adanya perubahan yang cepat dalam hal kognisi, fisiologi, neurologi, serta ketidakseimbangan antara perkembangan fisik dan mental yang menyebabkan tingginya tingkat stres yang dirasakan (Xu et al, 2019). Namun 60-80 % remaja yang menderita depresi tidak mendapatkan penanganan dan

pengobatan yang semestinya (Cummings & Druss, 2011).

Selain membutuhkan biaya yang tinggi untuk pengobatannya, depresi dikaitkan dengan penderitaan manusia yang parah dan hilangnya kualitas hidup (Holforth et al, 2019). Gangguan depresi adalah penyebab utama dari beban masyarakat di negara berkembang (Kuo et al, 2019). Hal ini dikarenakan depresi secara signifikan mengurangi kualitas hidup serta dapat mengakibatkan terbatasnya kemampuan mental dan fisik (Ferrari et al., 2013). Selain itu, depresi pada remaja adalah penyakit serius karena sejumlah peneliti telah membuktikan tingkat bunuh diri yang tinggi dihasilkan dari depresi (AlHorany et al. 2013). Remaja yang didiagnosa depresi akan mendapat terapi pengobatan psikofarmaka

antidepresan dari dokter. Walaupun terapi antidepresan terbukti manjur, namun sekitar 50 % orangtua yang anaknya menderita depresi menolak terapi antidepresan (Dickerson et al, 2017). Hal ini disebabkan karena adanya kekhawatiran obat antidepresan akan membuat remaja adiksi sehingga orang tua lebih memilih pengobatan psikoterapi terlebih dahulu dibandingkan psikofarmaka (Bright et al, 2014). Sedangkan pada remaja yang mendapat terapi antidepresan, hampir setengahnya menghentikan terapi antidepresan sebelum mencapai durasi terapi minimum karena alasan efek samping obat, biaya dan ketidak efektifan mengurangi depresi (Dickerson et al, 2017).

Salah satu psikoterapi penunjang untuk membantu mengurangi depresi adalah *cognitive behaviour therapy*. *Cognitive behaviour therapy* (CBT) adalah intervensi non-farmakologis dalam menangani pemikiran dan perilaku yang maladaptif (Dobkin et al, 2019). *Cognitive behaviour therapy* menggunakan pendekatan dengan mengubah cara berpikir yang maladaptif menjadi adaptif sehingga dengan perubahan pikiran dapat membawa perubahan perasaan dan tingkah laku (Situmorang, 2018). *Cognitive behavior therapy* merupakan salah satu terapi spesialis nonfarmakologis dalam keperawatan jiwa. *Cognitive behavior therapy* meningkatkan pikiran dan kesadaran klien serta merubah pikiran dan perilaku yang maladaptif dengan cara

berfokus pada pikiran positif klien (Nyumirah, 2013). Tujuan dari pembuatan literature review ini adalah untuk mendukung *cognitive behavior therapy* sebagai terapi nonfarmakologis ners spesialis dalam menurunkan tingkat depresi berbasis *evidence base*. Karena *evidence base* merupakan landasan praktik keperawatan dan sarana bagi peningkatan kualitas perawatan pasien (Rahmayanti et al, 2019).

BAHAN DAN METODE

Bab ini membahas strategi dalam mencari jurnal yang digunakan dalam literature review, pertanyaan yang digunakan untuk melakukan review jurnal yang disesuaikan dengan PICOT. Pencarian dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, antara lain Sage, Science Direct, Proquest, dan Google Scholar dari Januari 2013 sampai Agustus 2019. Kata kunci yang digunakan sesuai MESH (*Medical Subject Heading*) yaitu "*Cognitive behaviour therapy*", "*Depression/ Depresi*", "*Adolescent/ Remaja*" ; dan dipilih yang berupa full text. Pencarian menggunakan keyword di atas dengan database Sage, Science Direct, Proquest dan Google Scholar. Hasil penelusuran pada Sage tidak diperoleh artikel, pada Science Direct diperoleh 3.634 artikel, pada Proquest diperoleh 561 artikel dan pada Google Scholar diperoleh 17.400 artikel. Artikel fulltext dan abstrak yang diperoleh, direview untuk memilih artikel yang sesuai

dengan kriteria inklusi berdasarkan PICOT *frame work* (*Patient, Intervention, Comparison, Outcome, Time*; P: Remaja, I: *Cognitive behaviour therapy*, O: Depresi). Pemilihan bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Proses seleksi jurnal dilakukan dengan instrumen *Critical appraisal Joanna Briggs Institute tool* (*JBI tool*) sehingga didapatkan 7 artikel untuk di-review.

HASIL

1) Masalah yang diangkat untuk penelitian

Penelitian Sethi (2013) senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Stasiak (2014), Jensen et al (2014), Clarke et al (2015), Charkandeh et al (2016), Jelalian et al (2016), dan Goodyer et al (2017) yang kesemuanya memiliki dasar masalah depresi pada pasien remaja. Masa remaja adalah masa dimana fisik sosial dan psikologis berkembang dan beresiko terjadi kerentanan psikologis yang dapat memunculkan depresi (Crujisen et al, 2019). Depresi pada remaja dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur atau insomnia dan obesitas (Chen et al, 2015). Depresi juga dapat berkembang menjadi ide atau tindakan bunuh diri (Gijzen et al, 2018). Remaja dengan depresi juga cenderung memiliki harga diri yang rendah, rasa sejahtera atau *well-being* yang rendah serta kemampuan sosial yang buruk (Derdikman-Eiron et al, 2011). Selain itu, remaja yang depresi juga rentan terhadap

kecanduan serta penyalahgunaan zat (Chang et al, 2015). Untuk mengatasi kecemasan dan depresi adalah dengan pemberian antidepresan yang memiliki sejumlah efek samping (Dickerson et al, 2017). Sedangkan salah satu psikoterapi penunjang untuk mengatasi depresi adalah dengan *cognitive behaviour therapy*.

Perbandingan efektivitas CBT pada remaja dengan depresi

Penelitian yang dilakukan Goodyer et al (2017) memiliki keunggulan superior karena besar sampel responden yang mendapat perlakuan berjumlah 154 orang remaja serta terdapat kelompok kontrol. Selain itu perlakuan perlakuan *cognitive behavior therapy* dilakukan oleh terapis profesional berlatar belakang kesehatan mental yaitu perawat jiwa, psikolog dan praktisi terapi okupasi. Sedangkan Penelitian oleh Jensen et al (2014) memiliki jumlah sampel 79 orang dan memiliki kelompok kontrol sebagai pembanding. Begitu pula penelitian oleh charkandeh yang memiliki responden sebanyak 65 orang namun kelompok pembandingnya merupakan terapi tradisional reiki. Adapun artikel penelitian lain memiliki jumlah sampel kurang dari 50 responden. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, *cognitive behavior therapy* melalui tatap muka lebih efektif dalam menurunkan tingkat depresi daripada *cognitive behavior therapy* oleh komputer.

2) Langkah penelitian atau metode penelitian yang digunakan

Penelitian mengenai efektifitas *Cognitive behaviour therapy* terhadap depresi pada remaja dilakukan dengan desain penelitian yang berbeda. Desain penelitian yang digunakan oleh Sethi (2013), Jensen et al (2014), Stasiak (2014), Clarke et al (2015), Charkhandeh et al (2016), dan Goodyer et al (2017) adalah *randomized control trial*. Sedangkan penelitian oleh Jelalian et al (2016) menggunakan desain *quasy eksperiment*. Pemilihan sampel penelitian seluruhnya menggunakan menggunakan teknik *random sampling*. Jumlah sampel yang menggunakan random sampling sudah representative, dimana jumlah sampel paling sedikit 33 responden dan terbanyak 465 responden. Berdasarkan sampel yang digunakan dan desain penelitian maka dari 7 penelitian, 4 penelitian membagi sampel menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sedangkan penelitian oleh Charkhandeh et al (2016) dan Goodyer et al (2017) membagi sampel menjadi 3 kelompok, adapun penelitian oleh Sethi (2013) membagi sampel menjadi 4 kelompok.

Prosedur pemberian *Cognitive behaviour therapy* menggunakan dua metode yaitu *face to face Cognitive behaviour therapy* dengan terapis dan *Computer Cognitive behaviour therapy*. Perlakuan durasi, frekuensi dan lama pemberian *Cognitive behaviour*

therapy pada setiap penelitian memiliki kriteria berbeda. Peneliti yang memberikan durasi intervensi paling lama yaitu penelitian oleh Goodyer et al (2017) yaitu selama 86 minggu. Sedangkan lama waktu pemberian *Cognitive behaviour therapy* oleh Sethi (2013) adalah 5 minggu atau 25 sesi terapi, Jensen et al (2014) sebanyak 15 sesi terapi, Clarke et al (2015) selama 10 minggu, Jelalian et al (2016) selama 24 minggu dan Charkandeh et al (2016) selama 12 minggu.

PEMBAHASAN

Dari 7 penelitian, empat penelitian menilai keefektifan *Cognitive behaviour therapy* terhadap depresi remaja menggunakan analisis perbedaan hasil dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Semua penelitian memiliki latar belakang yang sama yaitu adanya depresi pada remaja serta efeknya terhadap kualitas hidup remaja. Penggunaan obat antidepresan dalam menurunkan depresi memiliki sejumlah kekhawatiran untuk terjadinya adiksi dan efek samping, maka salah satu alternatif untuk mengurangi tingkat depresi yaitu melalui *Cognitive behaviour therapy* (Bright et al, 2014; Dickerson et al, 2017). Referensi yang dipakai pada semua penelitian sudah sesuai dan lengkap serta terdiri dari konsep dan jurnal yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut.

Ditinjau dari hasil penelitian, dari 7 penelitian penelitian

menunjukkan penurunan depresi pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan *Cognitive-Behavioral Therapy* dibandingkan kelompok kontrol. Adapun pembahasan khusus pada artikel superior adalah sebagai berikut :

a. Computer vs face to face Cognitive behaviour therapy (Sethi, 2013)

Penelitian oleh Sethi (2013) membandingkan antara *cognitive behaviour therapy* yang dilakukan secara tatap muka oleh terapis dan *cognitive behaviour therapy* yang dilakukan berbasis komputer . Pada *computer based cognitive behaviour therapy* klien akan berkonsultasi dan mendapat pelatihan mengenai perubahan pikiran negatif menjadi positif melalui computer yang terintegrasi dengan internet. Metode ini praktis dan ekonomis serta dapat memfasilitasi klien yang berada jauh dari fasilitas kesehatan mental. Namun hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa *cognitive behaviour therapy* dengan cara tatap muka lebih efektif daripada melalui komputer.

b. Trauma-Focused Cognitive behavioral therapy (Jensen et al, 2014)

Penelitian memiliki kekhususan tema yaitu pada penanganan depresi dan PTSD yang disebabkan karena trauma. *Trauma-Focused Cognitive behavioral therapy* yang dilakukan berfokus pada bagaimana pikiran negatif klien yang terjadi akibat trauma mendalam

dapat diubah menjadi pikiran positif sehingga tidak menjadi maladaptif.

c. Cognitive behavioral therapy (Goodyer et al 2017)

Durasi *Cognitive behavioral therapy* yang dilakukan pada penelitian ini berlangsung selama 36 minggu dan dilakukan secara tatap muka oleh perawat profesional, psikolog dan praktisi terapi okupasi. Sampel responden yang menjadi objek penelitian sebanyak 154 responden. Hasil penelitian menyebutkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja secara signifikan.

d. Cognitive-Behavioral Therapy Plus Healthy Lifestyle Jejalian (2016)

Penelitian ini berfokus pada remaja yang depresi serta obesitas. Metode yang digunakan menggabungkan antara *cognitive-behavioral therapy* dan pelatihan kesehatan mengenai gaya hidup sehat untuk membantu menurunkan tingkat obesitas sekaligus mengatasi depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan *Cognitive-Behavioral Therapy Plus Healthy Lifestyle* berhasil menurunkan tingkat obesitas sekaligus tingkat depresi pada remaja.

Seluruh peneliti memberi usulan bagi penelitian selanjutnya. Sethi et al (2013) mengusulkan untuk meneliti efektivitas *Computer Cognitive behaviour therapy* di daerah yang jauh dari fasilitas kesehatan mental. Penelitian oleh Stasiak et al (2014), Clarke et al (2015), dan Jelalian et al (2016)

mengusulkan agar menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar lebih valid. Sedangkan penelitian oleh Jensen et al (2014) mengusulkan untuk menggali faktor apa yang menyebabkan *Cognitive behaviour therapy* kurang berhasil untuk menurunkan tingkat depresi remaja. Charkandeh et al (2016) mengusulkan penelitian lanjutan untuk menguji apakah *Cognitive behaviour therapy* memiliki efek *placebo*. Sedangkan Goodyer et al (2017) mengusulkan penelitian lanjutan untuk menganalisa mengapa terdapat remaja penderita depresi yang resisten terhadap pengobatan baik pengobatan melalui antidepresan maupun psikoterapi.

Implikasi dalam praktik keperawatan di Indonesia

Hasil penelitian yang telah ditelaah dalam literature review ini menunjukkan bahwa strategi mengatasi depresi pada remaja di Indonesia dapat berupa *cognitive behavior therapy* secara tatap muka oleh perawat spesialis jiwa atau perawat yang telah mendapat pelatihan mengenai kesehatan mental, psikolog atau psikiater. Bagi daerah yang memiliki keterbatasan jumlah tenaga profesional di bidang kesehatan jiwa, dapat dikembangkan *cognitive behavior therapy* berbasis komputer atau internet. Hal ini sebagai upaya mengatasi kejadian depresi terutama pada remaja sehingga tidak jatuh ke dalam keadaan maladaptif yang merugikan.

Dalam *literature review* ini terdapat keterbatasan jumlah artikel yang disertakan. Hal ini karena penelitian terbaru tentang *cognitive behavior therapy* khususnya pada depresi yang dialami remaja masih kurang.

Tabel 1. Hasil Review

No	Penulis	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Hasil
1	Suvena Sethi (2013)	<i>Treating Youth Depression and Anxiety: A Randomised Controlled Trial Examining the Efficacy of Computerised versus Face-to-face Cognitive behaviour therapy</i>	Sejumlah 89 orang remaja berusia 18-25 tahun.	Partisipan dibagi menjadi 4, 23 orang mendapat perlakuan <i>face to face Cognitive behaviour therapy</i> , 23 orang mendapat perlakuan <i>Computer Cognitive behaviour therapy</i> , 23 orang sebagai kelompok kontrol dan sisanya mendapat terapi lain yang tidak berhubungan dengan <i>Cognitive behaviour therapy</i>	Sejumlah 23 orang responden tidak mendapat perlakuan apapun	Responden dinilai dengan kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale - 21 (DASS-21)</i> sebelum dan sesudah perlakuan	<i>face to face Cognitive behaviour therapy</i> lebih efektif dalam menurunkan tingkat depresi setelah diberikan terapi 5 kali sesi seminggu selama 5 minggu. Satu sesi terapi dilakukan dalam 1 jam.
2	- Tine K. Jensen, - Tonje Holt, - Silje M. Ormhaug, - Karina Egeland, - Lene Granly, - Live C. Hoaas, - Silje S. Hukkelberg, - Tore Indregard, - Shirley D. Stormyren - Tore Wentzel-Larsen (2014)	<i>A Randomized Effectiveness Study Comparing Trauma-Focused Cognitive behavioral therapy With Therapy as Usual for Youth</i>	Sebanyak 156 orang remaja berusia 10-18 tahun yang didiagnosa PTSD dan depresi	Sejumlah 79 orang mendapatkan intervensi <i>Trauma-Focused Cognitive behaviour therapy</i>	Sebesar 77 mendapat terapi biasa	Responden diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan kuesioner <i>Mood and feeling questionnaire dan PTSD scale for children</i>	Depresi menurun pada kelompok mendapat perlakuan dengan metode <i>Trauma-Focused Cognitive behaviour therapy</i> Setelah 15 sesi terapi

No	Penulis	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Hasil
3	- Karolina Stasiak - Simon Hatcher - Christopher Frampton - Sally N. Merry (2014)	<i>A Pilot Double Blind Randomized Placebo Controlled Trial of a Prototype Computer-Based Cognitive behavioural therapy Program for Adolescents with Symptoms of Depression</i>	Sebanyak 34 orang remaja berusia 13-18 tahun yang mengalami gejala depresi	Sebanyak 17 orang remaja mendapat intervensi <i>Computer-Based Cognitive behaviour therapy</i>	Sebanyak 17 orang remaja mendapat intervensi <i>placebo</i> berupa <i>computer psychoeducation</i>	Responden diukur dengan kuesioner "Reynolds Adolescent Depression Scale", "Pediatric quality of life inventory", "Adolescent Coping Scale", dan "Depression Rating Scale".	Terdapat perubahan skor depresi pada remaja yang mendapat intervensi <i>Computer-Based Cognitive behaviour therapy</i>
4	- Greg Clarke - Kerrie Hein - Christina M. Gullion - John F. Dickerson - Michael C. Leo - Allison G. Harvey (2015)	<i>Cognitive behavioral treatment of insomnia and depression in adolescents: A pilot randomized trial</i>	Sebanyak 41 orang remaja berusia 12-20 tahun yang mengalami depresi dan insomnia.	Sebanyak 41 orang mendapat perlakuan intervensi <i>Cognitive behavioral treatment</i>	Tidak terdapat kelompok kontrol	Depresi diukur melalui kuesioner <i>Child Depression Rating Scale</i> sebelum dan sesudah perlakuan	<i>Cognitive behavior therapy</i> mempengaruhi tingkat kecemasan dan insomnia remaja setelah diberikan selama 10 minggu
5	- Elissa Jelalian - Barbara Jandasek, - Jennifer C. Wolff - Lourah M. Seaboyer - Richard N. Jones - Anthony Spirito (2016)	<i>Cognitive-Behavioral Therapy Plus Healthy Lifestyle Enhancement for Depressed, Overweight/ Obese Adolescents: Results of a Pilot Trial</i>	Sebanyak 33 responden remaja berusia 12-18 tahun	Sebanyak 24 orang pasien mendapat perlakuan <i>Cognitive-Behavioral Therapy Plus Healthy Lifestyle</i>	Sebanyak 9 orang mendapat perlakuan <i>Cognitive-Behavioral Therapy</i>	Responden dinilai dengan menggunakan kuesioner <i>Beck Depression Inventory</i> sebelum dan sesudah perlakuan.	Setelah diberikan intervensi selama 24 minggu, kelompok yang mendapat kombinasi <i>Cognitive-Behaviour Therapy Plus Healthy Lifestyle</i> menunjukkan tingkat depresi lebih menurun dibanding kelompok yang hanya mendapat perlakuan <i>Cognitive-</i>

No	Penulis	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Hasil
							<i>Behaviour Therapy</i> saja
6	- Mansoureh Charkhandeh, - Mansor Abu Talib, - Caroline Jane Hunt (2016)	<i>The clinical effectiveness of cognitive behavior therapy and an alternative medicine approach in reducing symptoms of depression in adolescents</i>	Sebanyak 188 orang remaja berusia 12-17 tahun dan mengalami depresi	a. Sebanyak 65 responden mendapat perlakuan <i>Cognitive-Behavioral Therapy</i> b. Sebanyak 63 responden mendapat perlakuan berupa Reiki	Sejumlah 60 responden menjadi kelompok control yang tidak mendapat perlakuan	Responden dinilai dengan menggunakan kuesioner <i>Child Depression Inventory Score</i> sebelum dan sesudah perlakuan	<i>Cognitive-Behaviour Therapy</i> lebih efektif dalam menurunkan tingkat depresi daripada reiki setelah diberikan intervensi selama 12 minggu
7	- Ian M Goodyer - Shirley Reynolds - Barbara Barrett - Sarah Byford - Bernadka Dubicka - Jonathan Hill - Fiona Holland - Raphael Kelvin - Nick Midgley - Chris Roberts - Rob Senior - Mary Target - Barry Widmer - Paul Wilkinson - Peter Fonagy (2017)	<i>Cognitive-behavioural therapy and short-term psychoanalytic psychotherapy versus brief psychosocial intervention in adolescents with unipolar major depression (IMPACT): a multicentre, pragmatic, observer-blind, randomised controlled trial</i>	Sebanyak 465 responden remaja berusia 11-17 tahun yang mengalami gejala depresi	a. Sebanyak 154 responden mendapat perlakuan <i>Cognitive behaviour therapy</i> b. Sebanyak 156 responden mendapat perlakuan <i>short-term psychoanalytic psychotherapy</i> c. Sebanyak 155 responden mendapat perlakuan <i>brief psychosocial intervention</i>	Tidak ada kelompok kontrol	Responden dinilai dengan menggunakan kuesioner <i>Mood and Feelings Questionnaire</i> sebelum dan sesudah perlakuan	Setelah perlakuan selama 86 minggu, didapat hasil ketiga metode dapat menurunkan tingkat depresi pada responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan 7 hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa *cognitive behaviour therapy* efektif dalam menurunkan tingkat depresi sehingga dapat menjadi alternatif atau terapi penunjang dalam mengatasi depresi pada remaja.

Saran

Dari hasil literature review, *Cognitive behaviour therapy* dapat menjadi alternatif untuk mengatasi depresi pada remaja baik di fasilitas kesehatan atau pun masyarakat. Pelaksanaan *cognitive behaviour therapy* sebaiknya dilakukan oleh perawat yang telah mendapat pendidikan khusus mengenai kesehatan jiwa atau telah menempuh pendidikan keperawatan spesialis jiwa. Sedangkan *cognitive behaviour therapy* berbasis komputer sebaiknya dikembangkan di Indonesia agar dapat menjangkau daerah yang memiliki keterbatasan jumlah fasilitas atau tenaga kesehatan mental.

Perlu juga dilakukan penelitian mengenai *cognitive behaviour therapy* berbasis komputer atau tatap muka khususnya pada remaja yang mengalami depresi di Indonesia dengan metode yang telah direkomendasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Alhorany, A. K., Younis, N. A., Bataineh, M. Z., & Hassan, S. A. (2013). Do mothers of children with

autism are at higher risk of depression? A systematic review of literature. *Life Science Journal*, 10(1), 3303-3308. http://www.lifesciencesite.com/lisj/life1001/418_14066life1001_3303_3308.pdf

Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T., & Pan, Y. C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive psychiatry*, 57, 21-28. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0010440X14003253>

Chen, T. Y., Chou, Y. C., Tzeng, N. S., Chang, H. A., Kuo, S. C., Pan, P. Y., ... & Mao, W. C. (2015). Effects of a selective educational system on fatigue, sleep problems, daytime sleepiness, and depression among senior high school adolescents in Taiwan. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 741. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4372029/>

Conroy, D. A., Czopp, A. M., Dore-Stites, D. M., Dopp, R. R., Armitage, R., Hoban, T. F., & Arnedt, J. T. (2019). Modified cognitive behaviour therapy for insomnia in depressed adolescents: a pilot study. *Behavioral sleep medicine*, 17(2), 99-111.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15402002.2017.1299737>

Cummings, J. R., & Druss, B. G. (2011). Racial/ethnic differences in mental health service use among adolescents with major depression. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 50*(2), 160-170. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S089085671000849X>

Derdikman-Eiron, R. U. T. H., Indredavik, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J., & Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: Findings from the Nord-Trøndelag health study. *Scandinavian Journal of Psychology, 52*(3), 261-267. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9450.2010.00859.x>

Dobkin, R. D., Mann, S. L., Interian, A., Gara, M. A., & Menza, M. (2019). Cognitive behaviour therapy improves diverse profiles of depressive symptoms in Parkinson's disease. *International journal of geriatric psychiatry, 34*(5), 722-729. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/gps.5077>

Ferrari, A. J., Charlson, F. J., Norman, R. E., Patten, S. B., Freedman, G., Murray, C. J., ... & Whiteford, H. A. (2013). Burden of

depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. *PLoS medicine, 10*(11), e1001547.

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001547>

Gijzen, M. W., Creemers, D. H., Rasing, S. P., Smit, F., & Engels, R. C. (2018). Evaluation of a multimodal school-based depression and suicide prevention program among Dutch adolescents: design of a cluster-randomized controlled trial. *BMC psychiatry, 18*(1), 124. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1710-2>

Grosse Holtforth, M., Krieger, T., Zimmermann, J., Altenstein-Yamanaka, D., Dörig, N., Meisch, L., & Hayes, A. M. (2019). A randomized-controlled trial of cognitive-behavioral therapy for depression with integrated techniques from emotion-focused and exposure therapies. *Psychotherapy research, 29*(1), 30-44. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10503307.2017.1397796>

Kuo, C., LoVette, A., Stein, D. J., Cluver, L. D., Brown, L. K., Atujuna, M., ... & Beardslee, W. (2019). Building resilient families: Developing family interventions for preventing adolescent depression and HIV in low resource

settings. *Transcultural psychiatry*, 56(1), 187-212. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1363461518799510>

Nyumirah, S. (2013). Peningkatan kemampuan interaksi sosial (kognitif, afektif dan perilaku) melalui penerapan terapi perilaku kognitif di rsj dr amino gondohutomo semarang. *Jurnal keperawatan jiwa*, 1(2). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/973>

Rahmayanti, Elifa Ihda, Kusrini S. Kadar, and Ariyanti Saleh. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Perawat Dalam Melaksanakan Evidence-Based Practice (EBP): A Literature Review." *Jurnal Keperawatan* 10, no. 1 (2019): 26-37.

Situmorang, D. D. (2018). Academic Anxiety sebagai Distorsi Kognitif terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(02), 100-114.

http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/260

World Health Organization. (2017, April 7). Depression: Let's talk. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

Wright, B., Tindall, L., Littlewood, E., Adamson, J., Allgar, V., Bennett, S., ... & Trépel, D. (2014). Computerised cognitive behaviour therapy for depression in adolescents: study protocol for a feasibility randomised controlled trial. *BMJ open*, 4(10), e006488. <https://bmjopen.bmj.com/content/4/10/e006488.short>

Xu, X. P., Zhu, X. W., & Liu, Q. Q. (2019). Can self-training in mindfulness-based cognitive therapy alleviate mild depression among Chinese adolescents?. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(4), 1-7