

EFEKTIFITAS PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY PADA PASIEN DEPRESI: *LITERATURE REVIEW*

Susi Junita Harianja¹, Yohana Beatry², Jenny Marlindawani Purba³

^{1,2,3} Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara
e-mail: susijunita1977@gmail.com

Abstrak

Depresi juga dijelaskan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (2013) yang merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan munculnya kesedihan, perasaan hampa, perasaan sensitif, disertai dengan gejala somatis dan kognitif. Gejala-gejala tersebut dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari depresi merupakan sebuah gangguan yang berkaitan dengan adanya penyimpangan pada perasaan, cara berpikir, serta perilaku yang dimiliki oleh individu. Depresi dapat berkurang dengan beberapa terapi salah satunya terapi kognitif, sering disebut *cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Terapi *cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan terapi yang banyak digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kejiwaan, termasuk stress, depresi dan gangguan kecemasan. Pendekatan terapi ini berfokus pada membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature review*. Pencarian literatur dilakukan terkait dengan efektifitas penerapan cognitive behavioral therapy pada pasien depresi berikut: Proquest, Science Direct dan Wiley dari tahun 2019-2023 kata kunci "*Cognitive Behavioral Therapy*", "*Depresi*", *Anxietas*. *Cognitive Behavioral Therapy* mempengaruhi psikologis pasien terutama pada tingkat kecemasan dan depresi pasien. *Cognitive Behavioral Therapy* ini dapat digunakan oleh perawat sebagai pendekatan non-farmakologis dalam membantu pasien agar tidak terlalu depresi dan cemas saat menghadapi masalah mereka.

Kata kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*, Depresi, *Anxietas*

Abstract

Depression is also described in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (2013) which is a psychological disorder characterized by the appearance of sadness, feelings of emptiness, feelings of sensitivity, accompanied by somatic and cognitive symptoms. These symptoms can affect an individual's function and ability to carry out daily activities. Depression is a disorder associated with deviations in feelings, ways of thinking, and behavior that are owned by individuals. Depression can be reduced with several therapies, one of which is cognitive therapy, often called cognitive behavioral therapy (CBT). Therapy Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a therapy that is widely used to treat various psychiatric problems, including stress, depression and anxiety disorders. This therapeutic approach focuses on helping individuals identify and change maladaptive thought patterns and behaviors, ultimately leading to improved mental health and overall well-being. This research was conducted using the Literature review method. A literature search was conducted related to the effectiveness of implementing cognitive behavioral therapy in the following depressed patients: Proquest, Science Direct and Wiley from 2019-2023 the keywords "cognitive behavioral therapy", "depression", *Anxietas*. *Cognitive Behavioral Therapy* affects the patient's psychology, especially on the patient's level of anxiety and depression. *Cognitive Behavioral Therapy* can be used by nurses as a non-pharmacological approach in helping patients to be less depressed and anxious when dealing with their problems.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy*, Depression, *Anxiety*

PENDAHULUAN

Menurut Keliat (2012:20) depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, perasaan, aktivitas) seseorang yang ditandai dengan pikiran negatif pada diri sendiri, suasana hati menurun, kehilangan minat atau motivasi, pikiran lambat serta aktivitas menurun. Depresi merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan maupun kegagalan dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi (Towsend, 2009).

Saat ini penatalaksanaan klien cemas dan depresi tidak hanya diberikan pengobatan psikofarmaka saja, namun juga dengan pendekatan psikoterapi. Salah satu psikoterapi yang telah banyak dilakukan dan cukup efektif dalam mengurangi dan mengontrol gejala penyakit atau gangguan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan pengobatan nonfarmakologi yang efektif untuk hampir semua gangguan jiwa, terutama kecemasan dan depresi. Terapi ini memiliki waktu yang terbatas, mendorong keterampilan self-help, berfokus pada masalah, bersifat induktif, dan mengharuskan klien untuk mengembangkan dan mempraktekkan keterampilan dalam lingkungannya sendiri melalui pekerjaan rumah yang diberikan. Permasalahan dalam pelaksanaan CBT oleh klien adalah sebagian besar klien tidak mampu melakukan pengobatan atau proses terapi karena beberapa faktor seperti ketersediaan pengobatan, akses, biaya, dan kurangnya praktisi yang terlatih untuk melakukan CBT memberikan dampak pada kurangnya layanan kesehatan jiwa yang optimal.

Depresi merupakan bentuk gangguan jiwa yang paling umum terjadi. Bahkan World Health Organization (WHO) mengingatkan bahwa depresi telah menduduki peringkat ketiga beban penyakit dalam skala global sejak tahun 2004. Diperkirakan kasus depresi akan terus meningkat menjadi peringkat beban penyakit pada tahun 2030 mendatang. Data WHO menunjukkan saat ini terdapat 121 juta orang mengalami depresi, dimana 5,8% adalah pria dan 9,5% wanita di dunia yang pernah mengalami episode depresi dalam hidup mereka. Perawatan dan pengobatan yang efektif untuk gangguan cemas dan depresi sangat diperlukan. Hal ini dilakukan agar individu yang mengalami gangguan tersebut dapat Kecemasan dan Depresi merupakan bentuk gangguan jiwa yang paling umum terjadi. Bahkan World Health Organization (WHO) mengingatkan bahwa depresi telah menduduki peringkat ketiga beban penyakit dalam skala global sejak tahun 2004.

Diperkirakan kasus depresi akan terus meningkat menjadi peringkat beban penyakit pada tahun 2030 mendatang. Data WHO menunjukkan saat ini terdapat 121 juta orang mengalami depresi, dimana 5,8% adalah pria dan 9,5% wanita di dunia yang pernah mengalami episode depresi dalam hidup mereka. Perawatan dan pengobatan yang efektif untuk gangguan cemas dan depresi sangat diperlukan. Hal ini dilakukan agar individu yang mengalami gangguan tersebut dapat kembali produktif dalam memenuhi kebutuhan hidup, tidak bergantung pada orang lain, dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature review*. Pencarian literatur dilakukan terkait dengan CBT terhadap Pasien Depresi berikut: *Proquest*, *ScienceDirect* dan *Wiley* dari tahun 2019-2023 kata kunci “*Cognitive Behavioral Therapy*”, “*Depresi*”, *Ansietas*, dari hasil pencarian dan melalui kriteria inklusi dan eksklusi, maka didapat ada 14 jurnal untuk dilanjutkan ke hasil *literature review*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Oud et al., 2019	<i>Effectiveness of CBT for Children and adolescents with depression</i>	Untuk mengevaluasi kemandirian CBT untuk remaja dan dengan depresi dan menyelidiki pengaruh komponen tertentu.	Sistematik review uji kontrol acak	Dengan 31 Uji coba dengan 4335 peserta bukti kualitas sedang ditemukan untuk CBT mengurangi gejala depresi pada akhir pengobatan dan pada tindak lanjut. Terdapat bukti bahwa CHF efektif untuk remaja

					dengan depresi (subklinis) dan dengan adanya CBT dapat meningkat ketika dilakukan CBT.
2	Peoples et al., 2019	<i>Cognitive Behavioral therapy for insomnia reduces depression in cancer survivor</i>	Meneliti efek langsung dan tidak langsung dari terapi perilaku kognitif untuk insomnia (CBT) pada depresi pada penderita kanker	<i>Randomized controlled trial</i>	Depresi rata-rata pada awal semua peserta adalah 6,44 kesalahan standard = 0,41, kisaran 0-15. uji berpasangan menunjukkan bahwa depresi meningkat dari awal hingga pasca intervensi sebesar 45 % (P<0,001) pada kelompok CBT-versus 15 % (p=0,16) pada kelompok non CBT- analisis kovarian yang mengendalikan untuk menemukan bahwa peserta yang menerima CBT -1 memiliki depresi yang jauh lebih sedikit daripada pasca intervensi (ukuran efek =-0,62, P (0,00).dibanding dengan yang tidak menerima CBT.
3	Shortis et al., 2020	<i>The efficacy of cognitive behavioral therapy for the treatment of antenatal depression</i>	Untuk menentukan CBT efektif dalam pengobatan depresi Antenatal	<i>Systematic Review</i>	Dari 5 RCTs memenuhi syarat untuk menemukan penurunan yang signifikan skor depresi setelah intervensi CBT lebih besar dari yang diamati pada kelompok kontrol . perbaikan dalam depresi dipertahankan dalam jangka

					panjang untuk peserta yang menerima kepuasan CBT dengan intervensi yang diterima yang tinggi
4	Dunlop et al., 2019	<i>Benefit of sequentially adding cognitive-behavioral therapy for antidepressant medication for adults with nonremitting</i>	Untuk melihat penambahan psikoterapi untuk pasien yang tidak mencapai remisi dengan obat anti depresan, untuk melindungi kekambuhan.	Experimental	Sebanyak 112 pasien yang tidak mencapai remisi dengan monoterapi menjalani kombinasi terapi. Secara keseluruhan, tingkat remisi setelah terapi kombinasi signifikan lebih meningkat diantara pasien yang menanggapi monoterapi tetapi tidak mencapai remisi (60%) dibandingkan dengan pasien yang tidak menanggapi monoterapi (41). Tingkat remisi pada kelompok ik sebelum monoterapi CBT plus (89%) lebih tinggi daripada kelompok obat plus CBT (53%), namun diantara pasien yang tidak depresi tidak berespon terhadap monoterapi, tingkat respon dan remisi serupa diantara kelompok pengobatan, tingkat kecemasannya lebih tinggi sebelum monoterapi maupun sebelum memulai pengobatan kombinasi.

5	Jurinec & Schienle.,2020	<i>Utilizing Placebos to leverage effect of cognitive – behavioral therapy in patiens with depression</i>	Untuk menyelidiki efek dari placebo spesifik yang di tunjukkan untuk meningkatkan praktik latihan relaksasi harian selama program rawat jalan selama 4 minggu.	Experimental (Control)	Placebo meningkatkan kunatitas dan kualitas pekerjaan rumah (keduanya $p<0,001$) kelompok placebo berlatih lebih sering dan mengalami efek relaksasi yang lebih besar daripada kelompok tanpa placebo. Selain itu, kelompok placebo menunjukkan pengurangan gejala depresi yang lenih besar ($p<0,001$).
6	Arum et al., 2019	Pengaruh Cognitive Behaviuor Therapy Terhadap Depresi Pada Remaja	Untuk mengetahui keefektifan cognitive – behaviour therapy terhadap penurunan tingkat depresi pada remaja.	Literatur Review	Menunjukkan bahwa intervensi keperawatan terkini dalam bentuk psikoterapi bervariasi dari segi metode, durasi dan efektifitas.
7	Mitha,2022	Cognitif Behavior Therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi	Untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri yang di tampilkan oleh subjek	Wawancara klinis	Mampu mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri. Intervensi memberikan hasil yang cuku baik untuk meredam emosi yang tidak tersalurkan dan bisaa mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif sehingga dapat mengurangi perilakumelukai diri sendiri.
8	De Rubeis et al., 2020	<i>Prevention of recurrence after recovery from amajor depressive episode with anti depresant</i>	Untuk menentukan efek menggabungkan CBT dengan ADM pada	Randomized contolled trial	Sebanyak 292 peserta (171 wanita, 121 pria, usia rata-rata SD: 45,1 (12,9 Tahun) dimasukkan dalam analisis

		<i>mediacation alone or in combination with cognitive behavioral therapy</i>	pencegahan kekambuhan depresi ketika ADM di tarik atau di pertahankan setelah pemulihan pada pasien dengan MDD		kekambuhan depresi. ADM pemeliharaan menghasilkan tingkat kekambuhan yang lebih rendah dibandingkan dengan penarikan ADM terlepas dari apakah pasien telah mencapai pemulihan pada fase 1 dengan ADM saja(48,5 % vs 74 , 8 % 2-3, 16,P=002: jumlah yang diperlukan untuk mengobati (NNT, 2,8,95 % CL, 18-70) atau ADM Plus CBT (48,5 %vs 76,7%, z-349 P<001: NNT 27,95% CI, 19 banding 59) tingkat pemulihan berkelanjutan berbeda sebagai fungsi dari kondisi fase 2, dengan pemeliharaan ADM lebih tinggi dari penarikan ADM (Z2.90: P-004.OR 2.54, 95%CL 137.4 RA NNT dan GOK 1564)
9	Bhakti dan Bandung, 2022	Pengaruh cognitive Behavioral Therapy untuk menurunkan Depresi pada pensiunan yang mengalami penipuan di PT X Ermilda	Menurunkan Gejala Depresi pada pensiunan PT X yang mengalami korban penipuan	Pre Eksperimen dengan desain pre test dan post tes	Terapi CBT berperan dalam menurunkan gejala depresi dan mampu membantah pikiran irasioanal dengan pemikiran rasional dan dapat mengidentifikasi karakteristik korban maupun modus penipuan baik orang terdekat

					maupun orang asing
10	Perangin- angin et al.,2019	Pola pengalaman depresi perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran: kajian perspektif kognitif- behavioral	Untuk menyelidiki mengenai kesesuaian terapi yang berasal dari perspektif kognitif- behavioral untuk di terapkan sebagai intervensi untuk mengobati gejala Depresi pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran.	<i>Literatur Review</i>	CBT berfokus pada mengubah konsep berpikir seseorang yang keliru , dan mengubah kognisi – kognisi maldaptife tersebut menjadi kognisi-kognisi yang positif dan adaptif
11	Br.Sitepu & Wahyuni, 2018	Gambaran Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUP H. Adam Malik	Untuk mengidentifikasi gambaran tingkat stres, ansietas dan depresi pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang rawat inap	Deskriptif	72,3% responden tidak mengalami stres. 58,55 responden tidak mengalami kecemasan dan 80,55 responden tidak mengalami depresi.
12	Nasution et al., 2021	<i>Implementation of behavioral therapy (Economic token) on the ability of people with mental disoorders in fulfilling self- cleaning (personal hygiene) in medan sunggal subdistrict</i>	Menerapkan terapi perilaku (token ekonomi) terhadap kemampuan ODGJ dalam pemenuhan personal hygiene di wilayah kecamatan Sunggal	Experimen Semu	Penggunaan terapi perilaku (token ekonomi) di temukan dapat meningkatkan kemampuan ODGJ dalam melakukan kebersihan diri dengan perbedaan rata-rata 1,19 (dari 1,87 menjadi 3,06)
13	Wahyuni et al.,2022	<i>The influence of online cognitive behavior therapy aplication on nurses anxiety during the covid - 19</i>	Untuk mengetahu pengaruh aplikasi onlie cognitive – behavioral terapi terhadap perawat pada	Experimen	Mayoritas perawat berpendidikan muslim (46%), (66,7%) berjenis kelamin perempuan (75%) dan bekerja 0-6 bulan (31,7%) berusia 34 tahun ,

			masa pandemi covid di RS.Pendidikan USU		32 tahun dengan usia minimal 26 tahun dan usia maksimal 45 tahun, rata-rata kecemasan yang dialami perawat adalah 61 dan 73 (kategori sedang). pengaruh yang signifikan pemberian CBT dengan kecemasan perawat (P=0001). Perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok cbt intervensi lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol.
14	Purba & Empraninta, 2021	<i>The Effect of cognitive behavioral therapy on self – management and self – care behavioral of type 2 Diabetes Mellitus Pasien</i>	Untuk mengetahui pengaruh terapi perilaku kognitif (CBT) terhadap self management dan self care behavioral pada pasien DM Tipe 2	Quasi Experiment	Menunjukkan perbedaan yang signifikan skor rata-rata perilaku pengelolaan diri dan perawatan diri antara kelompok intervensi (t=13,24: t=0,00) dan kelompok kontrol (t=14.63, P=0,00)

Penelitian menurut Oud et al., 2019 bahwa secara umum lebih banyak RCT harus dilakukan untuk meningkatkan kualitas bukti total, yang saat ini paling baik. secara khusus penting untuk menyelidiki efek CBT pada anak-anak dengan depresi klinis karena ini adalah area yang kurang diteliti. Ada beberapa upaya untuk memberikan bukti tentang peningkatan CBT namun tidak ada yang sepenuhnya berhasil memisahkan keefektifan komponen CBT tertentu.

Penelitian menurut Peoples et al., 2019 mengatakan bahwa analisis saat ini menunjukkan bahwa CBT 1 berhasil dan tahan lama untuk mengurangi depresi pada penderita kanker yang menderita insomnia kronis. Efek menguntungkan dari CBT 1 pada depresi tampaknya di mediasi oleh peningkatan keparahan insomnia, karena tingginya prevalensi depresi dan insomnia pada penderita kanker dan efek merugikan yang dalam pada kualitas hidup. Hasil ini menyoroti pentingnya meningkatkan kesadaran tenang dan akses intervensi insomnia berbasis bukti untuk mengurangi gejala.

Penelitian menurut Shortis et al., 2020 mengatakan bahwa CBT efektif dalam pengobatan depresi antenatal. Semua uji coba melaporkan peningkatan dalam skor depresi setelah diintervensi mereka dibandingkan dengan yang diamati pada kelompok kontrol. Dari uji coba yang menyertakan

beberapa tindak lanjut pasca persalinan, peningkatan hasil untuk kelompok intervensi di pertahankan dalam jangka panjang, sementara skor pada kelompok kontrol tidak berubah atau meningkat.

Penelitian menurut Dunlop et al.,2019 mengatakan bahwa penambahan CBT berurutan untuk pasien yang belum mencapai remisi dengan obat anti depresan merupakan pendekatan yang efektif seperti yang disarankan sebelumnya. Penambahan obat anti depresan efektif untuk pasien yang tidak menanggapi pengobatan atau tidak mencapai remisi dengan CBT menunjukkan bahwa anti depresan efektif bahkan untuk semua sisa gejala pada pasien.

Penelitian menurut Jurinec & Schienle.,2020 mengatakan bahwa Placebo dapat meningkatkan kepatuhan pekerjaan rumah (kuantitas dan kualitas pekerjaan rumah) pada orang dewasa dengan tingkat depresi ringan hingga sedang selama program rawat jalan berbasis CBT. Placebo diperkenalkan sebagai obat alami yang menggerakkan kekuatan penyembuhan tubuh dan kekuatan batin.

Penelitian Menurut Arum et al.,2019 mengatakan bahwa untuk menilai keefektifan kognitif behavior therapy terhadap depresi remaja menggunakan analisis perbedaan hasil dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penggunaan obat anti depresan dalam menurunkan depresi memiliki sejumlah keawatiran untuk terjadinya efek samping.

Penelitian Menurut Mitha,2022 mengatakan bahwa subjek mampu mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri. Subjek cukup mampu dengan mudah meningkatkan prosedur relaksasi terapi pernapasan dalam. Hal ini membantu subjek dalam mengendalikan emosi sekaligus merasa lebih rileks dan tenang. CBT dengan metode relaksasi, rekstrukturisasi kognitif dan manajemen diri cukup efektif digunakan saat subjek berada dalam kondisi emosi yang cenderung yang tidak stabil dalam keadaan sedih, marah, putus asa ataupun menghadapi masalah yang tidak dapat diungkapkan pada orang lain.

Penelitian Menurut Durabeiset al.,2020 mengatakan bahwa pengobatan psikoterapi dan dan obat anti depresan merupakan rekomendasi berbasis bukti untuk mengoptimalkan kemanjuran dalam pengobatan akut pasien MDD. Obat dikaitkan dengan tingkat pemulihan yang lebih tinggi daripada pengobatan anti depresan. Keuntungan yang terutama terlihat pada pasien dengan MDD non kronis tetapi lebih parah. Terapi obat anti depresan selama pengobatan akut dan lanjutan menunggu Efek pengobatan CBT.

Penelitian Menurut Bhakti dan Bandung, 2022 mengatakan bahwa CBT berperan terhadap menurunkan gejala depresi. Penurunan gejala depresi yang dialami oleh kedua subjek cenderung pada syptom kognitif dan syptom emosional. Kedua sintom tersebut menurun ditandai dengan munculnya pemikiran rasional yang menimbulkan perasaan positif.

Penelitian Menurut Perangin-angin et al.,2019 mengatakan bahwa pendekatan CBT efektif dalam mengurangi gejala depresi pada perempuan dengan pengalaman(IPV). Kerana kekerasan dalam berpacaran juga termasuk dalam kelompok rumpun IPV, diharapkan bahwa CBT juga akan menjadi terapi yang efektif untuk mengobati depresi pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran.

Penelitian Menurut Br.Sitepu & Wahyuni, 2018 mengatakan bahwa ansietas dapat hilang ketika pasien mengetahui efek samping dari pengobatan dan jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pasien yang berpendidikan perguruan tinggi tidak ada yang mengalami ansietas yang sangat berat.Faktor yang menurunkan ansietas adalah pengalaman dalam menjalani kemoterapi.

Penelitian Menurut Nasution et al.,2021 mengatakan bahwa Terapi token ekonomi di rancang untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Selain itu penerapan terapi perilaku (token ekonomi) untuk memaksimalkan pemenuhan personal hygiene di ODGJ cenderung mengurangi ketergantungan daily care dan optimalisasi mental health care di masyarakat.

Penelitian Menurut Wahyuni et al.,2022 mengatakan bahwa Pengaruh yang signifikan pemberian CBT dengan kecemasan perawat. Perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah

intervensi CBT pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kecemasan yang dialami dapat diatasi dengan melakukan CBT, Distraksi, Relaksasi nafas dalam, Meningkatkan kualitas interaksi sosial, melakukan latihan fisik, dan meningkatkan resiliensi pasien terhadap stres sehingga menghasilkan respon yang dapat melawan stres tersebut.

Penelitian Menurut Purba & Empraninta, 2021 mengatakan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) beradampak positif pada manajemen diri dan perilaku perawatan diri pasien DM tipe 2. CBT meningkatkan sikap dan perilaku orang dengan DM tipe 2 dengan berfokus pada pemikiran dan keyakinan yang mereka pegang (proses kognitif mereka) dan bagaimana mereka terhubung dengan cara mereka berperilaku.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) mempengaruhi psikologis pasien terutama pada pasien Depresi. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ini dapat digunakan oleh perawat sebagai pendekatan non-farmakologis dalam membantu pasien agar tidak terlalu cemas saat menghadapi masalah mereka.

SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) mempengaruhi psikologis pasien terutama pada pasien Depresi. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ini dapat digunakan oleh perawat sebagai pendekatan non-farmakologis dalam membantu pasien agar tidak terlalu cemas saat menghadapi masalah mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berkat bantuan berbagai pihak, artikel ini dapat diselesaikan dengan baik dan akurat. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh jajaran Dosen Universitas Sumatera Utara yang telah membimbing dalam mengerjakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., Yuniartika, W., & Surakarta, U. M. (N.D.). Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Sebagai Terapi Tingkat Depresi Pada Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(1), 2023. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5421>
- Arum, A., Fakultas, C., Universitas, K., Widya, K., Surabaya, M., Raya, J., & Selatan, K. (2019). Literature Review: Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Depresi Pada Remaja (Literature Review: The Effect Of Cognitive Behaviour Therapy On Depression In Adolescent). In *Jurnal Ners Lentera* (Vol. 7, Issue 2)
- Bhakti, U., & Bandung, K. (2022). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pensiunan Yang Mengalami Penipuan Di Pt X Ermilda. In *Journal Of Qualitative Health Research & Case Studies Reports* (Vol. 2, Issue 1)
- Br. Sitepu, Y. E., & Wahyuni, S. E. (2018). Gambaran Tingkat Stres, Ansietas Dan Depresi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsup H. Adam Malik Medan. *Talanta Conference Series: Tropical Medicine (Tm)*, 1(1), 107–113. <https://doi.org/10.32734/Tm.V1i1.50>
- Derubeis, R. J., Zajecka, J., Shelton, R. C., Amsterdam, J. D., Fawcett, J., Xu, C., Young, P. R., Gallop, R., & Hollon, S. D. (2020). Prevention Of Recurrence After Recovery From A Major Depressive Episode With Antidepressant Medication Alone Or In Combination With Cognitive Behavioral Therapy: Phase 2 Of A 2-Phase Randomized Clinical Trial. *Jama Psychiatry*, 77(3), 237–245. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.3900>
- Dunlop, B. W., Loparo, D., Kinkead, B., Mletzko-Crowe, T., Cole, S. P., Nemeroff, C. B., Mayberg, H. S., & Craighead, W. E. (2019). Benefits Of Sequentially Adding Cognitive-Behavioral Therapy Or Antidepressant Medication For Adults With Nonremitting Depression. *American Journal Of Psychiatry*, 176(4), 275–286. <https://doi.org/10.1176/Appi.Ajp.2018.18091075>

- Jurinec, N., & Schienle, A. (2020). Utilizing Placebos To Leverage Effects Of Cognitive-Behavioral Therapy In Patients With Depression. *Journal Of Affective Disorders*, 277. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.087>
- Mitha, E. P. (2022). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Melukai Diri Pada Kasus Depresi. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 38–42. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19223>
- Nasution, M. L., Daulay, W., & Wahyuni, S. E. (2021). Implementation Of Behavioral Therapy (Economic Token) On The Ability Of People With Mental Disorders In Fulfilling Self-Cleaning (Personal Hygiene) In Medan Sunggal Subdistrict. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 9(T3), 84–86. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6307>
- Nuraeni, A., Oktavia Hidayati, N., Setyawati, A., Mirwanti, R., Keperawatan Kritis Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, D., & Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, D. (N.D.). Scoping Review: Dampak Cognitive Behaviour Therapy Bagi Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner Yang Mengalami Depresi A Scoping Review: Impact Of Cognitive Behavior Therapy For Patients With Coronary Heart Disease With Depression
- Oud, M., De Winter, L., Vermeulen-Smit, E., Boddien, D., Nauta, M., Stone, L., Van Den Heuvel, M., Taher, R. Al, De Graaf, I., Kendall, T., Engels, R., & Stikkelbroek, Y. (2019). Effectiveness Of Cbt For Children And Adolescents With Depression: A Systematic Review And Meta-Regression Analysis. In *European Psychiatry* (Vol. 57, Pp. 33–45). Elsevier Masson Sas. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.12.008>
- Peoples, A. R., Garland, S. N., Pigeon, W. R., Perlis, M. L., Wolf, J. R., Heffner, K. L., Mustian, K. M., Heckler, C. E., Peppone, L. J., Kamen, C. S., Morrow, G. R., & Roscoe, J. A. (2019). Cognitive Behavioral Therapy For Insomnia Reduces Depression In Cancer Survivors. *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 15(1), 129–137. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7586>
- Perangin-Angin, S., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2019). Pola Pengalaman Depresi Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran: Kajian Perspektif Cognitive-Behavioural. *Buletin Psikologi*, 27(1), 52. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.40450>
- Purba, J. M., & Empraninta, H. E. (2021). The Effect Of Cognitive Behavioral Therapy On Self-Management And Self-Care Behaviors Of Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1). <https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.1.1569>
- Shortis, E., Warrington, D., & Whittaker, P. (2020). The Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy For The Treatment Of Antenatal Depression: A Systematic Review. In *Journal Of Affective Disorders* (Vol. 272, Pp. 485–495). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.067>
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., Purba, J. M., & Nasution, M. L. (2022). The Influence Of Online Cognitive Behavior Therapy Applications On Nurse's Anxiety During The Covid-19. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 10(G), 354–357. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8128>