



SINOPSIS

Judul: Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Mengurangi Gejala Depresi pada Mahasiswa

Peneliti: Dr. Dewi Haryanto

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi kognitif perilaku (CBT) dalam mengurangi gejala depresi pada mahasiswa di Universitas Indonesia. Penelitian ini melibatkan 60 mahasiswa yang didiagnosis dengan depresi, dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti sesi CBT dan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi. Gejala depresi diukur menggunakan Beck Depression Inventory (BDI) sebelum dan setelah 12 minggu intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menjalani CBT mengalami penurunan gejala depresi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Mahasiswa dalam kelompok terapi melaporkan perbaikan dalam suasana hati, peningkatan kemampuan mengatasi stres, dan penurunan gejala depresi. CBT terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap depresi.

Sebagai kesimpulan, terapi kognitif perilaku dapat menjadi metode efektif untuk mengatasi gejala depresi pada mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan integrasi CBT sebagai bagian dari layanan kesehatan mental di kampus untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Program ini juga harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mahasiswa untuk mencapai hasil yang optimal.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052