

Penerapan *Cognitive Behavioural Therapy* untuk Penanganan Gejala Depresi pada Individu dengan Pengalaman Kekerasan Seksual Pranikah

Mustika Meinasty¹, Diah Karmiyati²

^{1, 2} Universitas Muhammadiyah Malang

Correspondent: mmeinasty@gmail.com

Abstract

Abstract: *The experience of sexual violence can lead to depression and affect the quality of life of the victim. In Indonesian culture, pre-sexual intercourse is a negative stigma so that victims can make the victim's condition worse. Cognitive Behavioural Therapy has been shown to be effective in helping victims of violence by turning negative thinking into something more adaptive. This study was conducted to see how psychological victims of sexual violence are present in the formation of depressive ganglia and how the application of Cognitive Behavioural Therapy reduces the symptoms of depression. This research is expected to contribute and be a reference for therapists and mental health practitioners. The methods used included interviews, observations, Beck Depression Inventory-II, graphic tests, and Thematic Apperception Tests. Results showed that Cognitive Behavioural Therapy interventions effectively reduce symptoms of depression through cognitive restructuring and self-management, with significant changes after eight sessions of intervention therapy.*

Keyword: *Cognitive Behavioural Therapy, depression, pre-sexual violence*

Abstrak

Abstrak: *Pengalaman kekerasan seksual pranikah dapat menyebabkan depresi dan mempengaruhi kualitas hidup korbannya. Pada budaya Indonesia, hubungan seksual pranikah merupakan stigma negatif sehingga korban dapat memperburuk kondisi korban. Cognitive Behavioural Therapy terbukti efektif membantu korban kekerasan dengan mengubah pemikiran negatif menjadi lebih adaptif. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana dinamika psikologis subjek korban kekerasan seksual pranikah dalam membentuk gangguan depresi dan bagaimana penerapan Cognitive Behavioural Therapy dalam mengurangi simtom depresi tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menjadi referensi bagi terapis dan praktisi kesehatan mental. Metode yang digunakan meliputi wawancara, observasi, Beck Depression Inventory-II, tes grafis, dan Thematic Apperception Test. Hasil menunjukkan bahwa intervensi Cognitive Behavioural Therapy efektif mengurangi gejala depresi melalui restrukturisasi kognitif dan self-management, dengan perubahan signifikan setelah delapan sesi terapi intervensi Cognitive Behavioural Therapy.*

Kata Kunci: *Cognitive Behavioural Therapy, Depresi, Kekerasan Seksual Pranikah,*

Pendahuluan

Pengalaman kekerasan seksual pranikah merupakan salah satu pengalaman traumatis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental korbannya dalam jangka waktu panjang. Menurut (World Health Organisation, 2013), trauma dapat menghasilkan bekas luka fisik dan psikis yang berkepanjangan, selain itu dapat memicu dan memperburuk permasalahan mental lain seperti depresi. Pengalaman kekerasan seksual pranikah dapat menyebabkan depresi yang mendalam, yang tentunya dapat memberi dampak negatif pada kualitas hidup korban, seperti memperburuk performa di tempat kerja atau sekolah, dan kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal (Health National Institute of Mental, 2024).

Depresi adalah salah satu kondisi gangguan kesehatan mental yang secara signifikan mampu mempengaruhi kehidupan penderitanya dan depresi ini merupakan gangguan yang cukup dikenal karena banyaknya penderita dari depresi dimana menurut World Health Organization, lebih dari 280 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi (World Health Organization, 2023). Gejala depresi ini muncul akibat pengalaman tidak menyenangkan dari korban kekerasan seksual pranikah, seperti munculnya perasaan tidak mampu atau kehilangan kontrol (Briere & Jordan, 2004). Pada kehidupan sosial, korban kekerasan seksual pranikah juga dihadapkan pada stigma masyarakat yang menyalahkan korban, bahkan dapat berasal dari orang terdekat seperti teman dan keluarga (Campbell et al., 2009). Kondisi ini tentunya dapat memicu perasaan bersalah dan penarikan diri yang juga merupakan gejala dari gangguan depresi.

Salah satu terapi yang terbukti efektif pada korban kekerasan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (Pratiwi, 2017). *Cognitive Behavioral Therapy* membantu individu dengan cara mengenali pemikiran negatifnya dan mengubah pikiran tersebut menjadi lebih adaptif (Beck, 2011). Lebih dalam teknik terapi pada *Cognitive Behavioural Therapy* terbagi menjadi dua, yakni terapi kognitif dan terapi perilaku yang dikolaborasi. Dengan demikian, tujuan studi kasus ini adalah untuk menyelidiki penerapan *Cognitive Behavioural Therapy* mengatasi gejala depresi pada korban kekerasan seksual pranikah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang kesehatan mental, khususnya dalam penanganan depresi pada individu dengan latar belakang pengalaman kekerasan seksual pranikah. Dengan demikian, studi ini dapat menjadi referensi yang penting bagi terapis dan praktisi kesehatan mental dalam upaya mereka meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Metode Asesmen

Metode asesmen pada kasus ini menggunakan teknik wawancara, observasi, skala dan beberapa tes psikologi. Wawancara dilakukan pada subjek secara langsung (autoanamnesa) dan pada teman subjek (alloanamnesa) sebagai data utama dalam melakukan penegakan diagnosa dari permasalahan subjek. Observasi dilakukan untuk menyelaraskan data yang sudah didapatkan melalui wawancara dan saat dilakukan tes psikologi. Alat ukur yang digunakan untuk adalah *Beck Depression Inventory-II* yang berfungsi mengukur tingkat keparahan gangguan dari gejala-gejala Depresi yang dirasakan oleh subjek. Tes psikologi yang dilakukan berupa tes Grafis (BAUM, *Draw a Person*, dan *House Tree Person*) untuk mengeksplorasi struktur kepribadian dari fungsi-fungsi dasar seperti emosi, kontrol, dan fungsi realitas subjek. Tes psikologi lain yang digunakan adalah *Thematic Apperception Test* yang bertujuan untuk mengetahui dinamika kepribadian terkait kebutuhan dan tekanan yang mempengaruhi subjek, serta mekanisme pertahanan diri yang dapat membentuk pola perilaku tertentu pada subjek.

Presentasi Kasus

Subjek adalah seorang pelajar yang sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas dan tinggal bersama orang tua serta satu saudara perempuan. Berdasarkan hasil asesmen

subjek memiliki hubungan keluarga yang kurang baik, dimana keluarga subjek kurang memiliki keterbukaan karena kurangnya interaksi bersama. Hal ini juga didukung oleh hasil tes Grafis yang menunjukkan bahwa subjek memiliki hubungan keluarga yang dingin. Kondisi keluarga ini membuat subjek mencari hubungan kasih sayang dari luar keluarga yakni dengan teman lawan jenis sehingga subjek mulai berpacaran tanpa diketahui orang tuanya yang melarangnya berteman dengan lawan jenis. Ketika berpacaran, subjek melakukan hubungan seks dan mendapatkan kekerasan seksual dari mantan pacarnya.

Pada kasus ini subjek juga cenderung memiliki ketertarikan pada mantan pacarnya meskipun telah mendapatkan kekerasan seksual. Hal ini terlihat dari hasil dari *Thematic Apperception Test* yang menunjukkan adanya kebutuhan dengan lawan jenis. Ikatan emosional antara subjek sebagai korban dan mantan pacar sebagai pelaku kekerasan yang mengancam korban merupakan konsep *Sindrom Stockholm* (Siahaan et al., 2023). Hal ini biasanya disebabkan karena rasa ketidakberdayaan atas situasi yang dirasakan oleh korban dan dapat ditemukan dalam hubungan sosial seperti keluarga, percintaan, persahabatan, ataupun hubungan antar individu lainnya. Sehingga ketika mantan pacar subjek memiliki pasangan baru, subjek menjadi tertekan.

Pengalaman dan kondisi subjek ini memunculkan sebuah distorsi kognitif tentang dirinya. Subjek memiliki distorsi kognitif *labelling* yaitu memberikan penilaian kepada orang lain atau diri sendiri tanpa melihat keadaan, tindakan, dan alasannya. Subjek akan langsung memberikan label atau menandai seseorang atau dirinya sendiri dengan karakter yang ada di pikirannya. Hal ini terlihat dari pemikiran subjek yang menyatakan bahwa tidak ada laki-laki lain yang dapat menerima dirinya karena subjek telah melakukan hubungan seks dengan mantan pacarnya. Kemunculan distorsi kognitif ini dapat terjadi karena pengaruh kerentanan psikologis yang terlihat dari hasil tes Grafis dan *Thematic Apperception Test*.

Selain kondisi ini memunculkan perasaan tidak berharga dari subjek, dan merasa ditolak. Sehingga subjek yang mudah dikuasai emosi berlarut dalam emosi negatifnya yakni sedih, kecewa, marah hingga membuatnya merasakan menderita. Subjek kurang mampu mengatasi permasalahan ini karena subjek merasa tidak berdaya dan cenderung memendam perasaannya, diketahui subjek jarang meluapkan emosinya ketika sedih atau marah dan hanya akan memendamnya dengan cara tidur yang juga membuat kualitas tidur dalam kesehariannya terganggu sehingga subjek juga.

Pada akhirnya subjek memunculkan beberapa perilaku maladaptif yakni mudah berubah suasana hati menjadi buruk dan melukai diri sendiri seperti menyayat pergelangan tangan akibat adanya *suicidal ideation*. Subjek yang juga memiliki kepribadian introvert memunculkan perilaku menarik diri dari lingkungannya, karena subjek menilai dirinya atas kesalahan masa lalunya dan merasa takut akan kritikan dari orang lain terhadap dirinya yang tidak lagi memiliki keperawanan. Sehingga terjadi dampak pada kondisi fisiologis subjek yang merasa lemas hingga ia kehilangan minat dan motivasi dalam belajar dan beraktivitas karena kualitas tidur yang kurang baik. Selain itu perilaku maladaptif subjek juga mengganggu fungsi subjek dalam kesehariannya dan memperburuk kondisi fisik dan psikis subjek.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan uraian kasus di atas, maka dapat ditegakkan diagnosis bahwa subjek memenuhi kriteria diagnosis *American Psychiatric Association* (2013) yakni 296.21 (F32.0) *Major depressive disorder single episode* dengan tingkat keparahan ringan. Gangguan depresi adalah suatu gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan suasana hati yang terus tertekan atau kehilangan minat dalam beraktivitas, menyebabkan penurunan yang signifikan dalam kualitas hidup sehari-hari (*American Psychiatric Association*, 2013). Prognosis terhadap masalah yang dialami subjek bersifat cukup baik. Hal tersebut terlihat dari kesungguhan subjek yang mengatakan ingin menyelesaikan masalah yang dimilikinya dan berharap agar

permasalahannya tidak menjadi semakin buruk dan tidak lagi mengganggu kehidupan sehari-harinya.

Intervensi

Cognitive Behavior Therapy adalah salah satu jenis intervensi dianggap mampu mengurangi simtom depresi dikarenakan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* bersifat kompleks dengan banyaknya komponen terapeutik dan dapat membidik pada kesalahan berpikir serta perilaku yang maladaptif (López-López et al., 2019). *Cognitive Behavior Therapy* merupakan terapi yang melibatkan dua terapi, yakni kognitif dan perilaku. Asumsi dasar dari *Cognitive Behavior Therapy* adalah pola pikir dan keyakinan seseorang dapat mempengaruhi perilakunya. *Cognitive Behavior Therapy* mengintegrasikan teknik terapi yang membantu individu untuk mengubah pemikiran, keyakinan dan perilaku yang mendasarinya (Nevid, 2018).

Pada kasus ini teknik intervensi kognitif yang diberikan pada subjek yaitu restrukturisasi kognitif yang merupakan upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau keyakinan-keyakinan subjek yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional (Ariestiria, 2016). Tahapan dari restrukturisasi kognitif untuk menurunkan gejala depresi adalah mengidentifikasi, mengajarkan hubungan antara permasalahan dihadapi dengan kondisi yang dialami, melakukan restrukturisasi, dan mengubah pemikiran negatif menjadi positif (Indayani, 2016). Sehingga restrukturisasi kognitif di sini bertujuan untuk mengurangi gejala depresi yang dimiliki subjek dengan memberikannya *insight* pada subjek tentang pikiran-pikiran negatif mereka dan mengubah pikiran tersebut menjadi lebih positif dan rasional sehingga akan diikuti oleh perilaku yang positif pula.

Cognitive Behavior Therapy mengintegrasikan antara terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi perilaku yang akan digunakan adalah relaksasi dan teknik *self-management*. Relaksasi adalah suatu kegiatan melemaskan otot-otot pada tubuh yang berguna untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh tubuh (Sari & Murtini, 2015), sehingga tujuan dari relaksasi adalah membantu subjek menjadi rileks ketika akan tidur. Selanjutnya *Self-management* menjadi strategi yang digunakan dalam memperbaiki atau mengubah pola-pola yang ada pada diri individu ke arah yang lebih baik (Abdillah & Fitriana, 2021).

Cognitive Behavior Therapy dengan menggunakan teknik *self-management* dapat dilakukan dengan merancang kegiatan yang dapat melawan gejala depresi yang dimiliki individu (Safira, 2018). *Self-management* merupakan rangkaian teknis yang menekankan pada proses yang dilakukan individu untuk menentukan keputusan yang melibatkan perilaku terkendali (Elvina, 2019). Adapun tahap-tahap dari intervensi yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

Sesi I : *Building rapport*, menjelaskan masalah subjek, kontrak, dan pernyataan komitmen dari subjek

Pada tahap pertama, subjek dan terapis membangun hubungan terapeutik bersama subjek. Subjek mendapatkan penjelasan tentang permasalahan yang dialaminya dan juga mendapatkan penjelasan tentang prosedur setiap sesi, tujuan dan manfaat intervensi, meminta persetujuan subjek dan komitmen subjek untuk melakukan perubahan. Sesi ini membuat subjek mampu memahami permasalahan yang dimilikinya dan berkomitmen pada intervensi.

Sesi II: Latihan Relaksasi

Pada sesi ini, subjek akan diajari teknik relaksasi pernafasan dalam 4-7-8 untuk membantu menenangkan diri ketika sedang merasakan perasaan cemas dan juga membantu

subjek menjadi lebih rileks saat ingin tidur. teknik relaksasi pernafasan dalam 4-7-8 dilakukan dengan cara menarik nafas selama 4 detik, menahannya selama 7 detik dan menghembuskan selama 8 detik, kemudian di ulang beberapa kali hingga tubuh terasa lebih rileks. Teknik relaksasi pernafasan dalam 4-7-8 ini menjadi tugas rumah untuk subjek terus peraktikan.

Sesi III: Identifikasi Pemikiran Negatif

Sesi dilanjutkan dengan mengidentifikasi pemikiran-pemikiran negatif subjek yang sering muncul dan akan diubah. Subjek memiliki pemikiran bahwa tidak akan ada laki-laki lain yang akan menerima subjek. Kemudian sejalan dengan itu, subjek juga meyakini bahwa ia tidak memiliki harga diri. Pemikiran tidak berharga ini juga dilandasi oleh pemikiran bahwa keperawanan adalah lambang dari harga diri seorang perempuan yang belum menikah. Subjek menjelaskan bahwa pemikiran negatif yang dimilikinya menimbulkan emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan dan kekecewaan. Subjek juga menjelaskan bahwa ia terus memikirkan pemikiran negatifnya setiap hari sehingga menjadi sering membuang-buang waktu hingga mengganggu kualitas tidurnya serta sering membuat suasana hatinya yang dengan mudah dapat berubah menjadi buruk.

Sesi IV : Penjelasan dinamika antara kognitif-emosi-perilaku

Subjek diberikan penjelasan tentang pengaruh pikiran negatif dapat mempengaruhi emosi dan perilaku subjek yang sekarang. Subjek diberi penjelasan bahwa permasalahan yang dialami saat ini dikarenakan pemikiran subjek bahwa tidak akan ada laki-laki yang mau menerima dirinya dan menganggap bahwa dirinya tidak berharga. Pada tahapan ini dijelaskan kepada subjek bahwa pemikiran negatif ini mempengaruhi dan dipengaruhi oleh emosi dalam dirinya seperti memunculkan perasaan sedih yang terus berlarut, marah serta kecewa kepada diri sendiri. Kemudian hal ini juga berpengaruh pada perilaku yang menjadi keluhannya yakni kualitas tidur yang kurang baik, perubahan suasana hati tiba-tiba menjadi buruk, adanya keinginan menyakiti diri sendiri, menjadi kurang motivasi dan lemas, serta membatasi hubungan sosial atau menarik diri.

Sesi V : Melatih pemikiran positif

Sebelumnya subjek diberikan pertanyaan untuk menentang pemikiran negatifnya sehingga subjek menyadari bahwa tidak ada bukti nyata atas pemikiran negatifnya. Setelah itu subjek mendiskusikan bersama untuk menentukan sekiranya pemikiran positif apa yang dapat menentang pemikiran negatif miliknya. Hasilnya subjek mampu merumuskan pikiran positif yakni jika seorang laki-laki benar-benar menyayangi subjek, maka dia akan menerima kekurangan subjek. Selain itu muncul juga pemikiran positif bahwa semua orang pasti memiliki nilai dan bergarga, sehingga subjek juga memiliki nilai dan berharga. Setelah menemukan dua pemikiran positif ini, subjek juga dibimbing untuk mengidentifikasi keuntungan jangka panjang bila berhasil mempertahankan pemikiran positifnya.

Sesi VI : Penugasan Behavioral (*Self-Management*)

Pada sesi ini subjek mendapatkan penjelasan bahwa subjek akan merancang aktivitas secara bersama yang nantinya harus dilaksanakan subjek. Aktivitas yang ditentukan memiliki beberapa kriteria, yang pertama aktivitas yang harus melibatkan subjek dalam berinteraksi dengan orang lain dan disepakati subjek untuk berinteraksi bersama dengan ibu dan kakak dengan cara melakukan diskusi tentang jenjang pendidikan subjek selama minimal lima menit dalam sehari. Kriteria aktivitas selanjutnya adalah melakukan kegiatan bernilai dan bermakna, dimana subjek menjelaskan bahwa ia memiliki kemampuan memasak yang cukup baik dan dapat berguna dalam kehidupan kesehariannya. Sehingga subjek melakukan aktivitas memasak masakan yang disukainya setidaknya sekali dalam seminggu.

Kriteria aktivitas lainnya adalah yang dapat meningkatkan perasaan menyenangkan. Subjek mengatakan menyukai kegiatan berbelanja, subjek terkadang suka berbelanja makanan ringan dan barang lainnya, subjek berencana membeli baju baru dalam waktu dekat. Terakhir adalah aktivitas mengatur dan menjadwalkan waktu tidur. Pada aktivitas setiap malam subjek berkomitmen pada pukul setengah 10 subjek sudah harus bersiap tidur, menjauhkan alat komunikasi (*smartphone*) dan teknik pernafasan dalam 4-7-8 yang telah diajarkan.

Sesi VII : Evaluasi dan Terminasi

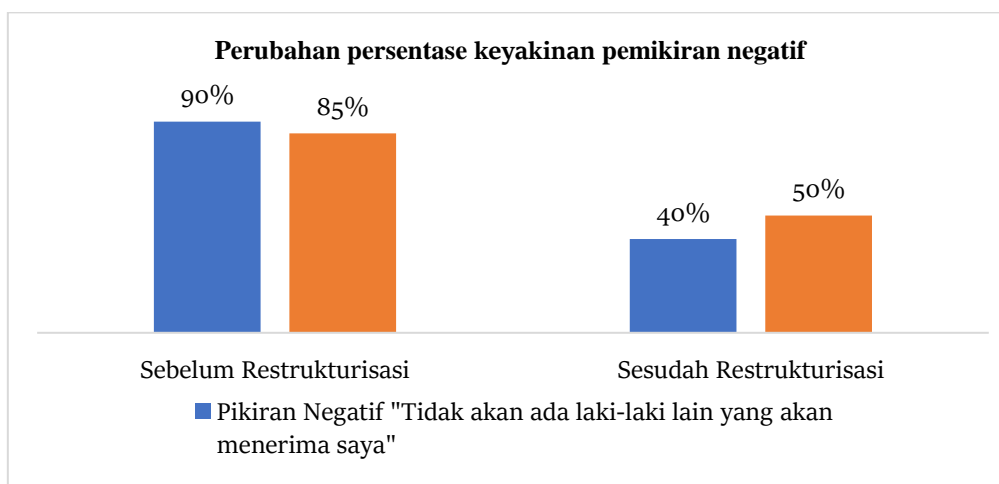
Subjek diberikan evaluasi secara keseluruhan dari setiap sesi yang diberikan untuk melihat sejauh mana intervensi memberikan perubahan pada subjek. Terapis memberikan motivasi agar subjek tetap melakukan apa yang telah disepakati bersama, sehingga subjek mampu berperilaku lebih adaptif dalam menghadapi masalah dan mampu mengingat cara pencegahan yang harus dilakukan agar tidak kambuh

Sesi VIII : *Follow-up*

Follow-up dilakukan dua minggu setelah intervensi selesai untuk melihat dan mengevaluasi sejauh mana keberhasilan dari terapi yang diterapkan oleh subjek. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek masih tetap melakukan beberapa kegiatan sesuai dengan hasil intervensi sebelumnya. Subjek menjelaskan bahwa pemikiran negatif mengenai masa depannya dan perasaan tidak berharga masih beberapa kali muncul meski tidak setiap hari.

Hasil

Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* yang dilakukan efektif untuk menurunkan gejala gangguan depresi. Gejala depresi dapat menurun setelah subjek berhasil melaksanakan restrukturisasi kognitif dan manajemen diri dalam sesi intervensi. Sebelum melaksanakan intervensi, subjek memiliki pemikiran-pemikiran dan perilaku-perilaku maladaptif yang muncul akibat permasalahan yang dialaminya. Setelah mengikuti intervensi secara bertahap setiap hari hingga tahap evaluasi intervensi, gejala depresi pada subjek telah menurun dengan signifikan. Perubahan tersebut tercapai melalui delapan sesi yang dilalui dan dapat dilihat pada yang terbagi dalam intervensi terapi kognitif serta terapi perilaku dalam merumuskan permasalahan, menata pemikiran sampai mempersiapkan aktivitas untuk membantu subjek menjalani kehidupannya. Pada intervensi terapi kognitif dilakukan teknik restrukturisasi yang membuat perubahan keyakinan pada subjek.



Perubahan keyakinan pemikiran negatif juga berdampak pada perubahan emosi dan perilaku yang dimiliki subjek yang mampu membuat penurunan gejala depresi, selain itu perubahan pada subjek juga didukung oleh terapi behavior dengan teknik relaksasi dan *self-management*. Hasilnya subjek mampu menurunkan perilaku menarik diri dengan cara mampu berdiskusi singkat mengenai pendidikannya dengan ibu dan kakak dalam kurung waktu satu hingga dua menit, mampu melakukan aktivitas yang meningkatkan minat beraktivitas yakni memasak sate taichan dan aktivitas berbelanja makanan kesukaannya serta berbelanja baju secara online, serta mampu memperbaiki kualitas tidur dengan melakukan teknik pernafasan 4-7-8 dan menjauhkan *handphone* dan bersiap tidur setiap pukul 10 malam.

Selain itu secara keseluruhan perubahan penurunan gejala depresi juga dapat dilihat dari persentase skala BDI-II yang sebelumnya berada pada kategori tinggi (skor 37) yang berarti gejala dari gangguan depresi cenderung berat, kemudian setelah diberikan intervensi terjadi penurunan skor menjadi rendah (skor 13) yang berarti gejala dari gangguan depresi sudah berkurang dari sebelumnya. Secara keseluruhan gejala depresi yang dimiliki subjek mampu diringankan dengan rangkaian *cognitive behavior therapy* sehingga mengurangi keparahan gejala depresi yang dimiliki subjek sebelum penanganan intervensi.

Pembahasan

Secara keseluruhan rangkaian *cognitive behavior therapy* sebelumnya telah terbukti efektif untuk menangani depresi berdasarkan *evidence base* (Cuijpers et al., 2013). Pada permasalahan subjek dilatarbelakangi oleh pengalaman yang tidak menyenangkan yang membentuk pemikiran negatif serta proses belajar yang salah sehingga subjek tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang dialaminya dan akhirnya membuat subjek memiliki gejala depresi. Dalam menangani pemikiran negatif subjek dapat menggunakan terapi kognitif dan menggunakan terapi perilaku untuk mengurangi gejala depresi berupa perilaku maladaptif yang tergabung dalam *Cognitive Behavior Therapy* (Paramitayani, 2022). Pada terapi kognitif dilakukan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, terapi *Cognitive Behavior Therapy* dengan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif telah terbukti mampu mereduksi gejala depresi (Rinjani et al., 2021).

Selanjutnya terapi perilaku. Teknik yang dilakukan adalah secara spesifik nafas dalam 4-7-8 yang dapat membantu subjek rileks sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur (Mulyandari & Oktaviani, 2021). Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavior (Nasuha et al., 2016). Teknik lainnya dalam terapi perilaku adalah *self-management* untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan yakni perilaku maladaptif individu (Dahmayanti & Widyarto, 2022).

Penggunaan teknik *self-management* dapat membantu memunculkan perilaku baru yang dapat melawan gejala depresi yang dimiliki subjek. *Cognitive behavior therapy* dengan teknik *self-management* terbukti dapat membantu menurunkan gejala depresi (Safira, 2018). *Self-management* yang diberikan melibatkan aktivitas positif yang harus dilakukan subjek, sehingga dapat mengurangi tingkat depresi dan dapat terus dilanjutkan secara konstan (Susana et al., 2015).

Kesimpulan

Cognitive behavior therapy dengan metode restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan manajemen diri cukup efektif digunakan untuk menurunkan gejala depresi yang dialami subjek. Intervensi ini mampu memberikan hasil yang cukup baik dalam mengubah pikiran negatif tentang diri subjek dan lingkungannya menjadi pikiran positif serta menciptakan perilaku baru yang lebih positif untuk melawan perilaku maladaptif.

Referensi

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safrij>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ariestiria, A. R. M. (2016). Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan pada narapidana wanita. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.16212>
- Beck, J. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. In *The Guilford Press*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Briere, J., & Jordan, C. E. (2004). Violence against women: Outcome complexity and implications for assessment and treatment. In *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/0886260504269682>
- Campbell, R., Dworkin, E., & Cabral, G. (2009). An ecological model of the impact of sexual assault on women's mental health. In *Trauma, Violence, and Abuse*. <https://doi.org/10.1177/1524838009334456>
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376–385. <https://doi.org/10.1177/070674371305800702>
- Dahmayanti, S. E., & Widyanto, W. G. (2022). Efektivitas Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Maladaptif Siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 5(1), 14–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i1.6820>
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Health National Institute of Mental. (2024). *Depression*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression%0A>
- López-López, J. A., Davies, S. R., Caldwell, D. M., Churchill, R., Peters, T. J., Tallon, D., Dawson, S., Wu, Q., Li, J., Taylor, A., Lewis, G., Kessler, D. S., Wiles, N., & Welton, N. J. (2019). The process and delivery of CBT for depression in adults: A systematic review and network meta-Analysis. *Psychological Medicine*, 49(12), 1937–1947. <https://doi.org/10.1017/S003329171900120X>
- Mulyandari, A., & Oktaviani, O. (2021). Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Gangguan Imsonia Pada Wanita Menaupause Di Kelurahan Batu IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 2(01), 1–23.
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 1(2), 53–62.
- Nevid, J. S. (2018). *Essentials of Psychology: Concepts and Applications*. <https://doi.org/978-1-305-96415-0>
- Paramitayani, E. (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>
- Pratiwi, D. (2017). Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang problem insomnia pada lansia. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 5(1), 8–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/procedia.v5i1.16277>
- Rinjani, S., Suryani, S., Sriati, A., Widiati, A. E., & Nugraha, A. (2021). Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Pasien Pasca Stroke dengan Depresi Literatur Review. *Jurnal Medika Cendikia*, 08, 57–65.
- Safira, T. (2018). Behavioral Cognitive Therapy To Reduce Symptoms Of Depression. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i1.704>
- Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Humanitas*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3823>
- Siahaan, M., Sianturi, R. P., Lumbantobing, A., Rajagukguk, R., & Gea, C. J. (2023). Love, Virginity, and

- Shame; An Intersectional Feminist Analysis of Dating Violence. *Indonesian Journal of Theology*, 11(1), 109–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.46567/ijt.v11i1.336>
- Susana, T., Parmadi, E. H., & Adi, P. S. (2015). Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan bagi Penderita Depresi. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 78. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6944>
- World Health Organisation. (2013). Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress. *Assessment and Management of Conditions Specifically Related to Stress: MhGAP Intervention Guide Module (Version 1.0)*.
- World Health Organization. (2023). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>