

### INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 06, 2023

Revised: October, 07, 2023

Available online: October, 13, 2023

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

## Efektivitas terapi perilaku kognitif untuk terapi depresi pada mahasiswa keperawatan

Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin\*, Ismafiaty

Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi

Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. \*Email: [dru.stikesr@gmail.com](mailto:dru.stikesr@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Depression includes disturbances in thought processes and content characterized by feelings of sadness, loss of hope and loss of interest in almost all activities. Depression is the most frequent cause of mental health disorders and the highest cause of disability in the population in Indonesia for the last 3 decades. Depression is more common at the age of 15-24 years or in the range of adolescents with an incidence rate of 6.2% and experienced a seven-fold increase during the Covid-19 pandemic situation, that can lead stressful situations for students which can result a depressive disorders. Efforts are needed to reconstruct negative thoughts into positive thoughts through cognitive behavior therapy.

**Purpose:** To identify the effectiveness of cognitive behavior therapy for depression during the Covid-19 pandemic among nursing students.

**Method:** A pre-experimental with one group pre-test and post-test. Respondents in this study were 20 students of the Unjani Fitkes Bachelor of Nursing study program. Respondents were given cognitive behavior therapy interventions in 3 sessions for 3 weeks. To ensure that there was a decrease in depressive symptoms, depression was measured using the Beck Depression index (BDI) before and after the intervention. Furthermore, the research data was analyzed using the dependent t test.

**Results:** The average depression before being given an intervention was 26.25, while the average depression after being given cognitive behavioral therapy was 34.65.

**Conclusion:** Cognitive behavioral therapy is one of the intervention options in reducing depression, although the results in this study were not proven to be effective in reducing depression in nursing students at Fitkes Unjani.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy; Depression; Nursing Student

**Pendahuluan:** Depresi termasuk gangguan proses dan isi pikir yang ditandai dengan rasa kesedihan, kehilangan harapan dan kehilangan minat di hampir semua aktivitas. Depresi merupakan penyebab paling sering gangguan kesehatan mental dan penyebab disabilitas tertinggi pada penduduk di Indonesia selama 3 dekade terakhir. Depresi lebih sering terjadi pada usia 15 – 24 tahun atau pada rentang remaja dengan angka kejadian sebesar 6.2 % dan mengalami peningkatan tujuh kali lipat selama pandemi Covid-19 yang bisa berdampak adanya situasi stress full bagi mahasiswa yang memperberat atau menimbulkan gangguan depresi pada mahasiswa keperawatan. Diperlukan upaya untuk merekonstruksi dari pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui cognitive behavior therapy.

**Tujuan:** Untuk mengidentifikasi efektivitas cognitive behavior therapy terhadap depresi di dalam kondisi pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fitkes Unjani.

**Metode:** Pre eksperimen dengan one group pre-test and post-test. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan S1 Fitkes Unjani sebanyak 20 responden. Responden diberikan intervensi

cognitive behavior therapy sebanyak III sesi selama 3 minggu. Untuk memastikan adanya penurunan gejala depresi dilakukan pengukuran depresi menggunakan Beck Depression index (BDI) pada saat sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Selanjutnya data penelitian dilakukan analisis menggunakan uji t dependen.

**Hasil:** Didapatkan rerata depresi sebelum diberikan intervensi sebesar 26.25 sedangkan rerata depresi setelah diberikan pemberian cognitive behavioral therapy sebesar 34.65.

**Simpulan:** Cognitive behavioral therapy menjadi salah satu pilihan intervensi dalam menurunkan depresi walaupun hasil dalam penelitian ini tidak terbukti secara efektif dapat menurunkan depresi pada mahasiswa keperawatan Fitkes Unjani.

**Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy, Depresi, Mahasiswa Keperawatan**

## PENDAHULUAN

Depresi merupakan penyakit mental serius yang biasanya ditandai oleh perasaan sedih atau cemas. Sebagian besar mahasiswa terkadang merasa sedih atau cemas, tetapi emosi ini biasanya berlalu dengan cepat dalam beberapa hari. Depresi yang tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Kamble, 2018).

Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang berada pada masa transisi dari masa remaja menuju dewasa yang dapat membuat stres dalam kehidupan seseorang. Mahasiswa mencoba untuk menyesuaikan diri, membuat rencana untuk masa depan, dan jauh dari rumah sering menyebabkan kecemasan dan berakibat depresi bagi mahasiswa. Ditambah lagi pada masa pandemic Covid-19 mahasiswa merasa bosan berada dirumah, tidak memahami materi perkuliahan secara optimal, bingung dengan metode pembelajaran daring, serta merasa kemampuan dan nilainya menurun drastis (Hasanah, Fitri, Supardi, & Livana, 2020).

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis corona virus baru yaitu Sars-Cov-2 ditemukan pertama kali di Wuhan, Tiongkok pada tanggal 31 desember 2019. Virus corona atau Covid-19 ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, bahkan kematian. Sampai dengan saat ini setidaknya ada lima jenis virus corona yang diidentifikasi pada manusia. Tercatat jumlah kasus Covid-19 di Indonesia terus meningkat setiap harinya, per tanggal 30 maret 2021. Dengan adanya pandemi Covid-19 ini pemerintah memberikan kebijakan untuk membatasi aktivitas di luar rumah dan untuk tetap berada dirumah sampai meredanya pandemic ini. Adapun hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran terinfeksi virus corona

adalah dengan menerapkan 3M yang dianjurkan pemerintah yaitu menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan menggunakan sabun di air yang mengalir. Diharapkan dengan dilaksanakannya 3M ini dapat mengurangi penyebaran virus corona di sekitar masyarakat (Nafrin, & Hudaidah, 2021).

Beberapa mahasiswa pada semester terakhir banyak mengalami kecemasan akademik dalam penyelesaian tugas akhirnya, karena beberapa mahasiswa akhir baik itu pencari judul, referensi bacaan, menghadapi pembimbing, menghadapi ujian skripsi selalu merasa takut sehingga ketakutan yang selalu dirasakannya akan membuat tindakannya menjadi negative atau tidak rasional. Pendekatan konseling kelompok yang ada dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok mengubah persepsi negative atau cara berfikir dan tindakannya menjadi lebih baik dan terarah (Cania, 2023).

Per Tanggal 10 April 2020, 12.43 GMT, jumlah pasien positif covid-19 di seluruh dunia sudah mencapai 1,621,713 orang, dengan jumlah kematian 97,183 orang dan sembuh sebanyak 366,239 orang. Di Indonesia, total kasus covid-19 positif sebanyak 3,512 orang, dengan jumlah kematian sebanyak 306 orang, dan sembuh sebanyak 282 orang. Data per tanggal 10 April 2020, 19.56 PM, persentase kematian yang terjadi di Indonesia (8.71%) lebih besar dibandingkan persentase kematian yang terjadi di dunia (5.99%). Persentase yang tinggi ini melahirkan sangat banyak kecemasan dikalangan masyarakat (Sihaloho, 2020).

Di Thailand, prevalensi depresi di kalangan mahasiswa berkisar antara 19% hingga 50%, sementara kecemasan berkisar antara 26% hingga 69% (Jiang, Yan-Li, Pamane, & Sriyanto, 2021).

**Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin\*, Ismafiaty**

Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi  
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. \*Email: dru.stikesr@gmail.com

## Efektivitas terapi perilaku kognitif untuk terapi depresi pada mahasiswa keperawatan

Institut Kesehatan Mental Nasional merekomendasikan agar intervensi dirancang untuk mencegah timbulnya depresi klinis pada kelompok berisiko. Mahasiswa termasuk dalam kelompok yang diidentifikasi berisiko (Buchanan, 2012).

Depresi ditandai dengan perasaan sedih dan cemas dan sangat lazim terjadi dikalangan mahasiswa. Dimasa pandemic Covid-19, mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring merasa bosan berada di rumah, tidak memahami materi perkuliahan secara optimal, dan merasa bingung dengan metode pembelajaran daring (Kurniawan, Khoirunnisa, Senjaya, Rahmawati, Aisyah, Andriani, & Nurhafifah, 2022).

Lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Untuk perguruan tinggi Dirjen Dikti menyampaikan sejumlah hal terkait dengan: masa belajar penyelenggaraan program pendidikan, praktikum laboratorium dan praktik lapangan, penelitian tugas akhir, periode penyelenggaraan kegiatan pembelajaran semester genap 2019/2020 pada seluruh jenjang program pendidikan, dan persiapan pelaksanaan dikoordinasikan dengan lembaga layanan pendidikan tinggi setempat. Dibandingkan dengan pendidikan dasar dan menengah, perubahan pembelajaran di Perguruan Tinggi relatif sudah dapat berjalan, karena sebagian besar perguruan tinggi sedang getol mengembangkan Learning Management System untuk pengembangan pembelajaran berbasis blended learning. Pengembangannya sepenuhnya diserahkan kepada perguruan tinggi masing-masing. Sedangkan untuk pendidikan dasar dan menengah tentu mengalami berbagai masalah. Terlepas dari persoalan kesiapan lembaga pendidikan menghadapi masalah tersebut, garda terdepan pembelajaran adalah pengajar. Para pengajar dengan cepat harus menyesuaikan dengan kebijakan belajar dan

membelajarkan dari rumah. Oleh karena itu berbagai usaha dilakukan untuk tetap membelajarkan mahasiswa dari rumah melalui grup WhatsApp, Facebook, Learning Manajement System (LMS) yang banyak dikembangkan seperti Google Classroom, Edmodo, Schology, Moodle atau memanfaatkan LMS yang telah dikembangkan masing-masing perguruan tinggi. Tentu masing-masing pengajar memiliki variasi dalam membelajarkan dimasa pandemi Covid-19 ini. Masa pandemi yang berkepanjangan juga berdampak pada masalah keuangan (Rahmawati, 2020).

Perkuliahan daring atau perkuliahan tanpa tatap muka bukanlah solusi yang tanpa menimbulkan konsekuensi baru. Studi pendahuluan yang dilakukan seminggu setelah diberlakukannya perkuliahan daring pada 47 mahasiswa keperawatan menyebutkan bahwa mahasiswa merasa perkuliahan daring tidak efektif dan memiliki banyak kendala. Sebagian mahasiswa merasa stress dan sedih karena jaringan yang tidak stabil sehingga tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan optimal, sebagian mahasiswa cemas karena tidak mampu membeli kuota internet, merasa tertekan karena banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen dalam waktu yang singkat, dan sebagian besar mahasiswa semester akhir merasa frustrasi tidak bisa lulus tepat waktu karena proses penelitian maupun bimbingan yang terhambat. Sebagian besar mahasiswa merasa bingung dan tidak tahu mengatasi kondisinya. Jika hal ini terus-menerus terjadi akan memengaruhi kondisi mental mahasiswa yang berdampak pada penurunan minat belajar (Santoso, Ardi, Prasetya, Dwidiyanti, Wijayanti, Mu'in, & Aisah, 2020).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah suatu psikoterapi yang didasarkan pada modifikasi pikiran dan perilaku sehari-hari, dengan tujuan mempengaruhi emosi secara positif. Terapi ini menggunakan pendekatan yang terstruktur, aktif, direktif, waktunya terbatas, yang digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan kejiwaan. CBT ini didasarkan pada teori kepribadian, yang berpandangan bahwa bagaimana seseorang merasa dan berperilaku. Karena itu, tujuan terapi ini adalah mengoreksi pemrosesan informasi yang salah dan membantu klien untuk memodifikasi asumsi-asumsinya yang mempertahankan perilaku dan

**Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin\*, Ismafiaty**

Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi  
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. \*Email: dru.stikesr@gmail.com

emosi maladaptive. Terapi ini berasumsi bahwa kebanyakan orang dapat menyadari pikiran, kemampuan, dan perilaku mereka sendiri dan kemudian membuat perubahan positif pada hal-hal itu. Pikiran seseorang dibentuk oleh pengalaman, dan perilaku seringkali dipengaruhi oleh pikiran tersebut (Utomo, 2019).

Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi gangguan kecemasan telah dibuktikan dalam beberapa penelitian seperti serangan panik, gangguan obsesif kompulsif dan gangguan kecemasan menyeluruh. Teknik Cognitive Behavior Therapy membantu seseorang mengetahui pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya. Berdasarkan teori kognitif, cara berpikir menentukan bagaimana seseorang merasa dan berbuat. Perasaan dan perilaku seseorang akan dipengaruhi oleh cara seseorang memandang hubungan antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Misalkan, jika seseorang berpikir negatif mengenai situasi saat berbicara didepan umum, maka pikiran negatif akan mempengaruhi perilaku dan perasaannya sehubungan dengan situasi tersebut (Adriansyah, Rahayu, & Prastika, 2015).

Dalam mengurangi gejala depresi pada pasien gangguan psikososial yang berobat diperlukan kolaborasi yang solid antara dokter maupun psikiatri dengan perawat, disini perawat dapat melaksanakan perannya sebagai edukator, konselor, dan advocator bagi pasien. Demi terlaksananya asuhan keperawatan yang komprehensif maka pasien dan perawat perlu saling membina trust, jika pasien sudah terbuka dengan pasien akan mudah untuk menyampaikan keluh kesahnya pada perawat sehingga dapat diketahui akar penyebab dari masalah klien tersebut, salah satu terapi yang dapat menurunkan tingkat depresi pada pasien salah satunya adalah CBT (Prathama, Iskandar, & Hernawaty, 2021).

Pemilihan Cognitive Behavior Therapy untuk intervensi pada mahasiswa keperawatan ini sejalan dengan keunggulan dari prodi ilmu keperawatan S1

di bidang terapi komplementer. Cognitive behavior therapy termasuk salah satu terapi komplementer untuk penatalaksanaan depresi dan diharapkan melalui riset ini dapat melakukan deteksi dini dan memberikan terapi yang tepat bagi mahasiswa keperawatan yang memiliki risiko gangguan depresi dan juga sebagai upaya pencegahan agar tercapai kesehatan mental yang baik pada semua mahasiswa keperawatan.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan yang digunakan adalah *pretest-posttest one group design*, yaitu terdapat satu kelompok sebagai kelompok intervensi yang diberikan intervensi cognitive behavior therapy sebanyak III sesi selama 3 minggu. Cognitive behavioral therapy merupakan salah satu terapi yang di gunakan dalam menurunkan depresi. Alat yang digunakan dalam pengukuran pada terapi ini menggunakan back depression inventory. Pada sesi I dilakukan pengkajian core beliefs, sedangkan pada sesi II dan III dengan pemberian aktivitas yang konstruktif dan disukai oleh responden. Kelompok intervensi dilakukan pengukuran depresi menggunakan parameter *Beck Depression Inventory* pada saat sebelum dan setelah diberikan cognitive behavior therapy. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa prodi Ilmu Keperawatan S1 Fitkes Unjani.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 - 25 juli 2023. Jumlah sampel berdasarkan perhitungan didapatkan sebanyak 20 responden berdasarkan kriteria inklusi: tercatat sebagai mahasiswa keperawatan S1 Fikes Unjani, memiliki kriteria gejala depresi sedang dan berat dan bersedia menjadi responden. Analisis data menggunakan uji t dependent. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Cimahi dengan nomor 044/KEPK-FITKes-UNJANI/IX/2023.

**Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin\*, Ismafiaty**

Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi  
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. \*Email: dru.stikesr@gmail.com

**HASIL**

**Tabel 1. Data Demografi Responden (N=20)**

Data Demografi	Hasil
Umur (Mean ±SD) (Rentang)(Tahun)	(19.93±4.756) (18-20)
<b>Jenis Kelamin (n/%)</b>	
Laki-laki	2/10
Perempuan	18/90

Dari table 1 diatas diketahui responden dengan rata-rata usia 19.93 dan standar deviasi 4.756 dengan rentang usia antara 18 sampai 20 tahun. Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 90% dan yang laki-laki sebanyak 10%.

**Tabel 2. Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (N=20)**

Variabel	(Mean ±SD)	SE	p-value
BDI Sebelum Intervensi (pre)	(26.65±4.694)	1.049	0.003
BDI Setelah Intervensi (post)	(34.65±11.118)	2.486	

Hasil penelitian didapatkan rata-rata depresi sebelum diberikan intervensi sebesar 26.65 dan standar deviasinya 4.694 sedangkan rata-rata depresi setelah diberikan pemberian cognitive behavioral therapy sebesar 34.65 dan standar deviasinya 11.118. Terdapat perbedaan secara signifikan tingkat depresi antara sebelum dengan setelah pemberian cognitive behavioral therapy walaupun secara hasil menunjukkan bahwa cognitive behavioral therapy tidak terbukti secara efektif dapat menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa keperawatan Fitkes Unjani.

**PEMBAHASAN**

**Pre Intervensi Cognitive Behavioral Therapy**

Sebelum dilakukan intervensi didapatkan bahwa rata-rata depresi diangka 26.25. Ini menunjukkan bahwa rata-rata sebelum dilakukan intervensi dalam rentang depresi sedang. Depresi merupakan gangguan mood yang ditandai dengan tidak adanya harapan, kesedihan yang berkepanjangan, perasaan tidak berdaya yang berlebihan, ketidakmampuan mengambil keputusan, ketidakmampuan berkonsentrasi, kehilangan semangat hidup, perasaan tegang dan keinginan untuk mengakhiri hidup atau melukai diri sendiri (Paramitayani, 2022).

Pandemi dan perubahan perilaku yang tidak disengaja, karena kemungkinan yang akan terjadi, akan menyebabkan lebih banyak kekhawatiran bagi masyarakat. Pada saat yang sama, ini adalah pekerjaan yang bertujuan untuk menganalisis tingkat depresi, kecemasan, dan tekanan dari mahasiswa

universitas yang berubah pada periode pandemi (2020) dibandingkan dengan periode sebelumnya/normal (Maia, & Dias, 2020).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu terapi yang disarankan untuk terapi pembelajaran yang mengombinasikan prinsip kognitif dan perilaku untuk diubah dikarenakan bersifat disruptif dan akibat perilaku, emosi dan pemikiran yang disfungsi.

Depresi merupakan gangguan mood yang berpengaruh pada cara seseorang merasa, berpikir, atau berperilaku yang dapat mengganggu fungsi sosial dan kegiatan lain. Depresi dapat dipicu oleh faktor biologis, psikososial atau faktor lingkungan seperti kejadian traumatis. Seseorang yang mengalami episode depresi dapat memiliki peningkatan risiko untuk mengalami episode depresi

**Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin\*, Ismafiaty**

Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi  
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. \*Email: dru.stikesr@gmail.com

lagi di masa mendatang. Perubahan yang terjadi lebih parah atau lebih lama akan mempengaruhi fungsisehari-hari. Perubahan tersebut berupa perubahan kondisi emosional, motivasi, perilaku motorik serta perubahan pada kognitif. Oleh karena itu penderita depresi memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri, dunia, masa depan dan memandang diri sebagai orang yang tidak memiliki kemampuan, merasa sepi, dan tidak berharga.

### Post Intervensi Cognitive Behavioral Therapy

Setelah dilakukan intervensi hasil cognitive behavioral therapy dengan rata-rata 34.5 ini menunjukkan depresi berat. Target intervensi ini yaitu menurunkan gejala depresi pada subjek, salah satunya yaitu pemikiran negatif bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan serta perasaan tidak berharga. Salah satu psikoterapi penunjang untuk membantu mengurangi depresi adalah cognitive behaviour therapy. Cognitive behaviour therapy (CBT) adalah intervensi nonfarmakologis dalam menangani pemikiran dan perilaku yang maladaptif (Hasanah, 2022).

Terapi yang sering digunakan untuk kasus depresi adalah CBT (Cognitive Behavior Therapy). Terapi ini mengkombinasikan cara berpikir dan berperilaku berdasarkan tiga hal yang saling berkaitan, yaitu pikiran, perasaan dan perilaku. CBT adalah terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi terhadap masalah, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku. Hal tersebut mencakup belief yang berhubungan dengan pikiran, emosi dan tingkah laku sebagai suatu sistem yang saling berhubungan satu dengan lainnya. CBT dikembangkan berdasarkan pendekatan perilaku dan kognitif, sehingga dalam penerapannya CBT melibatkan sejumlah teknik intervensi perilaku dan kognitif. Berdasarkan pendekatan perilaku, apa yang dilakukan seseorang akan mempengaruhi perasaan maupun pikirannya. Penerapan teori ini dalam praktek CBT adalah dalam mengajarkan seseorang mempelajari perilaku dan cara baru untuk menghadapi suatu situasi yang mengganggu, dengan melibatkan pembelajaran keterampilan tertentu. Terdapat banyak penelitian yang menunjukkan bahwa CBT merupakan terapi yang efektif untuk mengatasi gejala-gejala depresi.

Beberapa literatur juga mengemukakan bahwa dalam mengobati gejala depresi, CBT sebanding dengan dampak terapi obat-obatan medis.

### Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy

Hasil dari analisis menunjukkan bahwa cognitive behavioral therapy ada perbedaan secara significant dengan p-value 0,003. Dari hasil ini menunjukkan bahwa cognitive behavioral therapy tidak terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa keperawatan Fitkes Unjani. Intervensi CBT ini dilakukan selama 3 minggu dimana disetting pekan pertama dengan mengeksplor terkait masalah responden, minggu ke 2 mulai dilakukan intervensi dan juga minggu ketiga dilanjutkan intervensi CBT.

Cognitive Behaviour Therapy adalah sebuah terapi dengan menggunakan teknik modifikasi perilaku dan merubah keyakinan maladaptive atau kurang baik. Para ahli terapi bisa membantu individu dengan cara merubah pandangan yang tidak rasional terhadap suatu masalah atau kejadian dengan pandangan yang lebih nyata, selain itu juga bisa mengendalikan emosi yang terganggu, seperti halnya kecemasan ataupun depresi dengan memberikan gambaran yang efektif sesuai dengan pengalaman mereka (Sari, & Puspitarini, 2021).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki kelemahan dan kelebihan. Adapun kelemahan pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) adalah: Terlalu berlebihan menitikberatkan pada berpikir positif, Konseling yang dilakukan terlalu dangkal dan sederhana, Menolak pentingnya masalah konseli, Terlalu berorientasi pada teknik, Bekerja menghilangkan gejala, namun gagal mengeksplorasi hal-hal penting yang menyebabkan kesulitan, dan mengabaikan faktor perasaan (Qamaria, 2019).

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa kondisi responden semuanya dalam keadaan sedang praktik di rumah sakit, sehingga dalam intervensi CBT ini di pahami para responden kurang focus dalam menjalani apa yang seharusnya dalam intervensi CBT. Sehingga mereka kurang focus dengan berbagai tugas praktik dan juga tugas dalam asuhan keperawatan. Walaupun secara analisis tidak ada hubungan terbukti efektif CBT dalam menurunkan depresi pada mahasiswa. Namun ada 4 responden dari hasil Post Intervensi yang mengalami

**Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin\*, Ismafiaty**

Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi  
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. \*Email: dru.stikesr@gmail.com

penurunan hasilnya sebesar 2 angka dan 6 angka. Beberapa hasil responden masalah yang mereka alami diantaranya ketakutan akan perkuliahan terutama ujian, selain itu ada terkait masalah keluarga dan juga terkait masa depan yang mereka takutkan setelah lulus perkuliahan.

### SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cognitive behavioral therapy terdapat perbedaan tingkat depresi antara sebelum dengan dibandingkan setelah pemberian cognitive behavioral therapy walaupun pada penelitian ini tidak terbukti secara efektif dapat menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa keperawatan Fitkes Unjani.

### SARAN

Diharapkan agar cognitive behavioral therapy ini terus diberikan tidak hanya cukup 3 sesi sampai didapatkan adanya penurunan secara efektif depresi pada mahasiswa keperawatan Fitkes Unjani.

### DAFTAR PUSTAKA

Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.

Buchanan, J. L. (2012). Prevention Of Depression In The College Student Population: A Review Of The Literature. *Archives Of Psychiatric Nursing*, 26(1), 21-42. Diakses Melalui: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2011.03.003>

Cania, L. F. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 438-441.

Hasanah, U. (2022). Cognitive Behavioral Therapy pada remaja dengan gangguan depresi. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*,

10(4), 119-124.  
<https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.16352>

Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & Livana, P.H.(2020). Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421-424.

Jiang, N., Yan-Li, S., Pamanee, K., & Sriyanto, J. (2021). Depression, anxiety, and stress during the COVID-19 pandemic: Comparison among higher education students in four countries in the Asia-Pacific region. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, 29, 370-383.

Kamble, R. G. (2018). Academic Stress and Depression Among College Students. (January). <https://doi.org/10.24941/ijcr.33132.12.20>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *KemenkesBeberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Diakses Melalui: <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>

Krisnanda, V. D., Ramli, M., & Hidayah, N. (2022). Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengembangkan Self-love Penyintas Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 116-129.

Kurniawan, K., Khoirunnisa, K., Senjaya, S., Rahmawati, S., Aisyah, S., Andriani, N., & Nurhafifah, S. (2022). Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Narrative Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 115-126.

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 37, e200067.

**Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin\*, Ismafiaty**

Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi  
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. \*Email: [dru.stikesr@gmail.com](mailto:dru.stikesr@gmail.com)

Efektivitas terapi perilaku kognitif untuk terapi depresi pada mahasiswa keperawatan

- Nafrin, I. A., & Hudaidah, H. (2021). Perkembangan pendidikan Indonesia di masa pandemi COVID-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456-462.
- 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>
- Prathama, R., Iskandar, S., & Hernawaty, T. (2021). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi: A Systematic Review. In *Conference Proceedings The 1st National Nursing Conference Universitas Esa Unggul* (p. 14).
- Qamaria, R. S. (2019). Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Cognitive-Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), 148-181.
- Rahmawati, N. D. (2020). Penerapan Pembelajaran Blended Learning Pada Mata Kuliah Kewirausahaan Di Masa Pandemi Covid-19. *Pembelajaran Di Masa Covid-19 Work From Home*, 58.
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., & Aisah, N. A. (2020). Tingkat depresi mahasiswa keperawatan di tengah wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1-8.
- Sari, Y. I. P., & Puspitarini, I. Y. D. (2021). Konseling Cognitive Behavioral (Solusi yang Ditawarkan untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa). *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 116-123.
- Sihaloho, E. D. (2020). Dampak COVID-19 terhadap perekonomian Indonesia. *Bandung (ID): Departemen Ilmu Ekonomi, Universitas Padjajaran*.
- Utomo, K. D. M. (2019). Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 1(1), 40-50.

**Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin\*, Ismafiaty**

Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi  
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. \*Email: [dru.stikesr@gmail.com](mailto:dru.stikesr@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i5.12059>