

## Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap efikasi diri dan depresi pada remaja sekolah menengah pertama di kota Bogor = The influence of Cognitive Behavior Therapy on teenagers self-efficacy and depression at a junior high school in Bogor / Florensa

Florensa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20329671&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Penelitian menunjukkan bahwa di kota Depok, Jawa Barat terdapat 71% dari 229 remaja SMA yang mengalami depresi. Depresi terjadi karena berbagai faktor salah satunya adalah efikasi diri yang rendah. Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan terapi yang dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dan mengatasi depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan efikasi diri dan depresi setelah mendapat CBT. Metode penelitian: quasi eksperimen dengan pre-post test with control group pada penerapan CBT yang dilakukan secara berkelompok. Analisis yang digunakan adalah dependen dan independent sample t-Test, chi-square dan pearson product moment. Responden penelitian ini adalah remaja kelas VIII SMPN Kota Bogor. Populasi target penelitian ini adalah 222 remaja yang memiliki efikasi diri rendah dan depresi dengan sampel sebesar 72 remaja. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan efikasi diri remaja yang mendapat CBT lebih tinggi secara bermakna dibanding remaja yang tidak mendapat CBT, depresi remaja yang mendapat CBT lebih rendah secara bermakna dibandingkan penurunan depresi pada remaja yang tidak mendapat CBT. Peningkatan efikasi diri mempunyai hubungan yang kuat dalam menurunkan depresi pada remaja dengan arah hubungan negatif. Terapi CBT direkomendasikan pada remaja dengan efikasi diri rendah dan depresi.

---

#### **ABSTRACT**

Research shows that in Depok City West Java, 71 % of 229 high school teenagers experience depression. Depression occurs because of various factors, one of them is low self-efficacy. Cognitive Behavior Therapy (CBT) is a therapy performed to improve self-efficacy and counteract depression. This study aimed to determine the alteration of self-efficacy and depression after receiving a CBT. This research applied a quasi experiment method with pre-post test with control groups in the CBT performed in groups. Data were analyzed using dependent and independent sample t-Test, chi-square and pearson product moment. Respondents of this research were teenagers of class VII at a Junior High School in Bogor. The target population of this research was 222 teenagers who had low self-efficacy and depression with 72 teenagers as the samples. The result showed that the improvement of self-efficacy of teenagers who received CBT was significantly higher than the teenagers who didn't get CBT, and the depression of teenagers who accept CBT was significantly lower than the depression of teenagers who didn't get CBT. The improvement of self-efficacy had a strong correlation with the decline of teenagers' depression in a negative direction. CBT therapy is recommended for teenagers with low self- efficacy and depression.