

# Pendekatan cognitive behavior untuk menurunkan simtom depresi pada perempuan dengan HIV yang tidak melakukan perilaku beresiko = Cognitive behavioral approach to reduce symptoms of depression in women with HIV who do not perform risky behavior

Arlita Permanasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20349892&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

HIV menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia, dan berkembang sangat pesat di antara perempuan. Pasien HIV akan menghadapi banyak perubahan, mulai dari perubahan medis hingga perubahan sosial dan psikologis. Kondisi ini membuat level depresi para pasien HIV menjadi lebih tinggi, sehingga kualitas hidupnya menurun. Intervensi perlu diberikan agar pasien HIV dapat melakukan rekonstruksi pandangan negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan masa depan. Salah satu intervensi yang efektif adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang bertujuan untuk merestrukturisasi kognitif agar muncul respon yang lebih adaptif.

Metode penelitian dilakukan dengan one group before-after study design dan convenience sampling di RS POLRI, Jakarta Timur. Intervensi dengan CBT dilakukan sebanyak enam sesi.

Hasil dari empat partisipan, tiga diantaranya dapat mengikuti intervensi sampai selesai dan menunjukkan pengurangan simtom depresi serta peningkatan kemampuan coping terhadap perasaan negatif. Hal ini dapat dilihat dari penurunan skor BDI dan evaluasi kualitatif.

Kesimpulan CBT efektif untuk menurunkan simtom depresi pada perempuan yang mendapatkan diagnosis positif HIV tanpa melakukan perilaku beresiko. Teknik yang dianggap membantu adalah sharing, penulisan berkat, keeping-diary, identifikasi jenis pemikiran, metode A-B-C-D, behavior experiment, dan teknik relaksasi.

.....HIV is one of the common causes for death throughout the world also widely spread among women. HIV patients would encounter many changes, beginning from medical condition alteration, social and psychological changes in their life. These conditions lead HIV patients to have severe depression, thus a low quality of life. An intervention is crucial to help them reconstruct the negative negativistic view of oneself, others, and patient's future. One effective intervention would be a Cognitive Behavioral Therapy (CBT), aiming to restructure their thinking thus having more adaptive responses later on.

Methods. The research design for this study is one group before-after study design and convenience sampling was done in the National Police Hospital (Rumah Sakit POLRI), Jakarta Timur. Intervention was done with six sessions of CBT.

Results. Among all four participants, three of them completed the whole session and showed a significant decrease for their depressive symptoms and an increase coping ability towards negative emotions. This was obtained through BDI scoring results and qualitative evaluations.

Conclusion. CBT is effective to reduce depressive symptoms among HIV-positive women without risky behaviors conduct. Some techniques that would be helpful are sharing, blessings writing (gratefulness), diary keeping, thoughts identifications, A-B-C-D methods, behavioral experiments, and relaxation technique.