

## Peningkatan efikasi diri dan penurunan depresi pada remaja dengan cognitive behaviour therapy

Florensa Florensa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20488552&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Sekitar 71% dari 229 remaja SMA di kota Depok, Jawa Barat mengalami depresi. Depresi terjadi karena berbagai faktor diantaranya 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. Uji 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. Sampel penelitian sebesar 72 remaja.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan efikasi diri remaja yang mendapat CBT lebih tinggi dibanding remaja yang tidak mendapat CBT, depresi remaja yang mendapat CBT lebih rendah 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. CBT direkomendasikan pada remaja dengan efikasi diri rendah dan depresi.