

EFEKTIVITAS BRIEF COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA INDIVIDU DENGAN GANGGUAN BIPOLAR TIPE II

Alvina Prameswari (154119505)

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Perubahan suasana hati dan tingkat energi yang ekstrem dialami oleh individu dengan gangguan bipolar. Gangguan bipolar memiliki dua tipe yakni tipe I dan tipe II. Pada gangguan bipolar tipe II, individu akan lebih mudah mengalami kekambuhan pada fase depresi setelah mengalami peristiwa negatif dalam hidupnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh adanya pikiran yang tidak rasional serta pola perilaku yang kurang adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *brief cognitive-behavior therapy* untuk menurunkan depresi pada individu dengan gangguan bipolar tipe II. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *single case experiment design*. Intervensi *brief cognitive-behavior therapy* diberikan pada partisipan sebanyak 6 sesi selama kurang lebih 4 minggu. Pengukuran dilakukan menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) pada tahap asesmen (*baseline*), setelah selesai keseluruhan proses sesi intervensi (*post-test*) dan 2 minggu setelah sesi intervensi dihentikan (*follow-up*). Data kualitatif dikumpulkan menggunakan metode wawancara untuk mendapatkan gambaran lebih mendalam terkait kondisi depresi yang dirasakan oleh partisipan. Wawancara dilaksanakan sebelum tahap asesmen (*baseline*), setelah proses intervensi diberikan (*post-test*) dan 2 minggu setelah proses intervensi dihentikan (*follow-up*). Data kuantitatif diolah dengan menggunakan *trend analysis*, dan untuk data kualitatif dijabarkan dalam bentuk deskriptif sebagai data tambahan yang mendukung hasil kuantitatif pada penelitian ini. Hasil penelitian ditemukan bahwa terjadi penurunan depresi yang dimiliki oleh kedua partisipan dengan gangguan bipolar tipe II. *Brief cognitive-behavior therapy* dapat membantu partisipan mengubah pikiran yang tidak rasional menjadi lebih rasional serta melatih kemampuan partisipan untuk dapat mengelola emosi yang dirasakan serta pemecahan masalah yang dialami sehingga dapat membantu menurunkan tingkat depresi yang dirasakan oleh partisipan dengan gangguan bipolar tipe II.

Kata Kunci: Depresi, *brief-cognitive behavior therapy*, gangguan bipolar tipe II.

EFFECTIVENESS OF BRIEF COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY TO REDUCE DEPRESSION IN INDIVIDUALS WITH TYPE II BIPOLAR DISORDER

Alvina Prameswari (154119505)

Department of Master Psychology Profession, Faculty of Psychology, Surabaya University

Extreme change of mood and energy level are experienced by individuals with bipolar disorder. Bipolar disorder has two types namely type I and type II. In type II, people will more easily experience a relapse of the depressive phase after experiencing negative events in their life. This study aims to determine effect of brief cognitive-behavior therapy to reduce depression in individuals with type II bipolar disorder. This study uses experimental method, single case experimental design. The brief cognitive-behavior therapy was given to participants in 6 sessions for approximately 4 weeks. Measurements were carried out using the Beck Depression Inventory (BDI) at the assessment stage (baseline), after completing the entire process of intervention (post-test) and 2 weeks after the intervention session ended (follow-up). Qualitative data were collected using interview method to get deep figure about depression level from participants. Interview were conducted in assessment process (baseline), after intervention finish (post-test) and 2 weeks after the intervention ended (follow-up). Quantitative data was analyzed using trend analysis and qualitative data was described in descriptive form as additional data that supports the quantitative data result. The result of this study found that there was a decrease in depression level from the two participants with type II bipolar disorder. Brief cognitive-behavior therapy can help participant change irrational thought into more rational and train participants ability to be able manage the emotions and help to find their problem solving, so they reduce the level of depression by participants with type II bipolar disorder.

Keyword: *Depression, brief cognitive-behaviour therapy, type II bipolar disorder*