SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKU *(COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY)* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI POLIKLINIK RSJ PROF. DR. MUHAMMAD ILDREM

ESRA SURYANI NAPITU
NIM. P07520221018

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025

Dipindai dengan CamScanner

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKU *(COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY)* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI POLIKLINIK RSJ PROF. DR. MUHAMMAD ILDREM

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr. Kep) pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

ESRA SURYANI NAPITU
NIM. P07520221018

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025

Dipindai dengan CamScanner

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKU *(COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY)* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI POLIKLINIK RSJ PROF. DR. MUHAMMAD ILDREM

Diusulkan Oleh:

ESRA SURYANI NAPITU
NIM. P07520221018

Telah disetujui di Medan

Pada tanggal, 19 Juni 2025

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dr. Johani Dewita Nasution SKM.,M.Kes	Sri Hartati Sirait SKM.,M.Kes
NIP. 196505121999032001	NIP. 197909192002122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

Dipindai dengan CamScanner

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKU *(COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY)* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI POLIKLINIK RSJ PROF. DR. MUHAMMAD ILDREM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

ESRA SURYANI NAPITU
NIM. P07520221018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal, 26 Juni 2025

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Dr. Johani Dewita Nasution SKM.,M.Kes .....
2. Pengui I : Dr. Dame Evalina Simangunsong SKM.,M.Kes .....
3. Penguji II : Dina Yusdiana Dalimunthe S.Kep,Ns.,M.Kes .....

Medan, 26 Juni 2025

Mengetahui :

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari T S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Risma D Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Esra Suryani Napitu
NIM	: P07520221018
Program Studi	: Sarjana Terapan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKU *(COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY)* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI POLIKLINIK RSJ PROF. DR. MUHAMMAD ILDREM

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebesar-besarnya.

Medan, 26 Juni 2025

Peneliti,



Esra Suryani Napitu

Dipindai dengan CamScanner

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
MEDAN, JUNI 2025

ESRA SURYANI NAPITU
P07520221018

IX + 58 HALAMAN + V BAB + 16 TABEL + 5 GAMBAR + LAMPIRAN

PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKU *(COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY)* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI POLIKLINIK RSJ PROF. DR. MUHAMMAD ILDREM

ABSTRAK

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi dan dapat memengaruhi suasana hati, pola pikir, serta perilaku seseorang. Kondisi ini ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, serta penurunan kemampuan berfungsi sosial. Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi adalah Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT), yaitu terapi psikologis yang berfokus pada upaya mengubah pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih adaptif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap tingkat depresi pada pasien rawat jalan di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem. Jenis penelitian ini adalah *Pra-Eksperimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian sebanyak 48 orang pasien dengan depresi yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired t-Test* dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor depresi sebelum dilakukan terapi kognitif perilaku adalah 19,00 dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi 12,85 dengan standar deviasi masing-masing 5,493 dan 3,470. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi kognitif perilaku terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien rawat jalan di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem. Hal ini menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku efektif dalam membantu pasien mengidentifikasi pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif dan rasional.

Kata Kunci: Depresi, *Cognitive Behavioral Therapy,* Pasien Rawat Jalan

Dipindai dengan CamScanner

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
BACHELOR PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN NURSING

THESIS

MEDAN, JULY 2025

ESRA SURYANI NAPITU
P07520221018

THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY ON THE LEVEL OF DEPRESSION IN OUTPATIENTS AT THE POLYCLINIC OF PROF. DR. MUHAMMAD ILDREM MENTAL HOSPITAL

ix + Pages + V Chapters + Tables + Figures + Appendices

ABSTRACT

Depression is a common mental disorder that can affect a person's mood, thought patterns, and behavior. This condition is characterized by prolonged feelings of sadness, loss of interest in daily activities, sleep disturbances, and a decrease in social functioning ability. One non-pharmacological therapy proven effective in reducing depressive symptoms is Cognitive Behavioral Therapy (CBT), a psychological treatment focused on changing negative thought patterns and behaviors into more adaptive ones.

This study aimed to determine the effect of cognitive behavioral therapy on the level of depression in outpatients at the Polyclinic of Prof. Dr. Muhammad Ildrem Mental Hospital. This research was Pre-Experimental with a One Group Pretest-Posttest Design. The study sample consisted of 48 patients with depression selected using a Purposive Sampling technique. Data analysis was performed using the Paired t-Test with the assistance of the SPSS program.

The results showed that the mean depression score before the cognitive behavioral therapy intervention was 19,00 , and it decreased to 12,85 after the therapy, with standard deviations of 5,493 and 3,470 , respectively. The statistical test results indicated a $p = 0,000$ ($p < 0,05$), meaning there is a significant effect of cognitive behavioral therapy on reducing the level of depression in outpatients at the Polyclinic of Prof. Dr. Muhammad Ildrem Mental Hospital. This demonstrates that CBT is effective in helping patients identify negative thoughts and transform them into more positive and rational patterns.

Keywords: Depression, Cognitive Behavioral Therapy, Outpatient





Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) Terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Rawat Jalan di poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem", sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Tengku Sri Wahyuni S.SiT.,M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
3. Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
4. Dr. Johani Dewita Nasution SKM.,M.Kes selaku pembimbing utama dan kepada Sri Hartati SKM.,M.Kes selaku pembimbing pendamping, yang dengan penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Dr. Dame Evalina Simangunsong SKM., M.Kes selaku penguji pertama dan Dina Yusdiana Dalimunthe S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji kedua, atas ketersediaannya untuk menguji skripsi ini
6. Bapak pimpinan RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem yang telah memberikan izin penelitian
7. Seluruh dosen, instruktur dan staf jurusan keperawatan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan propsal skripsi ini.

Dipindai dengan CamScanner

8. Teristimewa, peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua tercinta, bapak Frinsius Napitu dan ibu Tetty Risnauli Purba yang telah memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan moril dan materil yang tak ternilai selama proses pendidikan, khususnya dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada seluruh rekan seangkatan di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tahun 2021, atas kebersamaan, semangat, kerja sama, dan saling dukung yang telah terjalin selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan teman-teman telah memberikan motivasi dalam perjalanan akademik peneliti.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Medan, 26 Juni 2025

Esra Suryani Napitu

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN i
LEMBAR PENGESAHAN ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii
ABSTRAK iv
ABSTRACT v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL Ix
DAFTAR GAMBAR x
DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6

A. Konsep Terapi Kognitif Perilaku *(Cognitive Behavioral Therapy)* 6
1. Defenisi 6
2. Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 7
3. Landasan Empiris *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 9
4. Strategi Pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 11
5. Mekanisme Pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 12
B. Konsep Depresi 31
1. Defenisi Depresi 31
2. Etiologi Depresi 32
3. Jenis Depresi Berdasarkan Tingkat Penyakit 32
4. Tanda dan Gejala Depresi 33
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi 34
6. Penatalaksanaan Depresi 38
7. Pengukuran Tingkat Depresi dengan *Beck Depression Inventory*-II 40
C. Kerangka Teori 41
D. Kerangka Konsep 42
F. Hipotesis 42
G. Defenisi Operasional 43

BAB III METODE PENELITIAN 38

A. Jenis Desain Penelitian 38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 38
C. Populasi dan Sampel 38
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 40
E. Pengolahan dan Analisa Data 41
F. Etika Penelitian 41

Dipindai dengan CamScanner

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **44**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 44
B. Hasil Penelitian 44
C. Pembahasan 48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **57**

A. Kesimpulan 57
B. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA **59**

LAMPIRAN

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Fase kerja sesi I CBT	13
Tabel 2.2	Format evaluasi proses terapi sesi I CBT	15
Tabel 2.3	Fase kerja sesi II CBT	17
Tabel 2.4	Format evaluasi proses terapi sesi II CBT	19
Tabel 2.5	Fase kerja sesi III CBT	21
Tabel 2.6	Format evaluasi proses terapi sesi III CBT	23
Tabel 2.7	Fase kerja sesi IV CBT	25
Tabel 2.8	Format evaluasi proses terapi sesi III CBT	27
Tabel 2.9	Fase kerja sesi V CBT	29
Tabel 2.10	Format evaluasi proses terapi sesi V CBT	30
Tabel 2.11	Defenisi Operasional	43
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan Terakhir Responden di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Tahun 2025	45
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Responden Sebelum Diberikan Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Tahun 2025	45
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Responden Setelah Diberikan Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Tahun 2025	46
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas Data dengan Menggunakan Shapiro-Wilk pada Tingkat Depresi Responden di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem	46
Tabel 4.5	Hasil Uji *Paired T-Test* Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Tahun 2025	47

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus hubungan pikiran, perasaan dan perilaku disfungsional 7
Gambar 2 Siklus hubungan pikiran, perasaan dan perilaku fungsional 8
Gambar 3 Kerangka teori 41
Gambar 4 Kerangka konsep 42
Gambar 5 *Pra-Eksperiment, Pretest*, dan *Posttest design* 38

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Inform Consent

Lampiran 2 Lembar observasi

Lampiran 3 Kuisioner BDI-II

Lampiran 4 Lembar Observasi Terapi Kognitif Perilaku

Lampiran 5 Surat Izin Survey Awal

Lampiran 6 Surat Balasan Izin Survey Awal

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian

Lampiran 8 Surat balasan Izin Penelitian

Lampiran 9 Lembar Bimbingan Dosen Utama

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Dosen Pendamping

Lampiran 11 Master Tabel

Lampiran 12 Output SPSS

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 14 Hasil Turnitin

Lampiran 14 Biodata Peneliti

Dipindai dengan CamScanner