PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPHY* TERHADAP KEJADIAN RISIKO BUNUH DIRI DI SMK NEGERI 1 KOTA GORONTALO

Wira Dikarta Punu[1*], Firmawati[2], Nur Uyuun I. Biahimo[3], Ani Retni [4]
Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo[1,2,3,4]
******Corresponding Author* : wiradjcarta@gmail.com

ABSTRAK

Lebih dari 450 juta orang mengalami gangguan mental pada tahun 2020. Berdasarkan data WHO, bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia, dengan lebih dari 800.000 kasus setiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap penurunan risiko bunuh diri pada siswa di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan jumlah 15 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari Cognitive Behavioral Theraphy terhadap kemampuan siswa dalam mengontrol pikiran negatif terkait bunuh diri. Sebelum diberikan CBT, siswa tergolong dalam kategori risiko tinggi bunuh diri dengan rata-rata skor 20,73. Setelah diberikan CBT, seluruh siswa mengalami penurunan risiko, dengan rata- rata skor menurun menjadi 13,00 yang tergolong dalam kategori risiko rendah. Analisis statistik dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi risiko pikiran bunuh diri pada siswa. Hasil ini menyimpulkan bahwa CBT secara signifikan menurunkan risiko pikiran bunuh diri di kalangan siswa yang berisiko. Disarankan agar pihak sekolah, khususnya guru, melakukan evaluasi dan mengembangkan program intervensi kesehatan mental yang lebih terarah bagi siswa untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci : *cognitive behavioral theraphy*, risiko bunuh diri

ABSTRACT

More than 450 million people worldwide experienced mental disorders in 2020. According to WHO data, suicide is among the leading causes of death globally, with over 800,000 cases reported annually. This study aimed to evaluate the effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on reducing suicide risk among students at SMK Negeri 1 Gorontalo City. A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed, and purposive sampling was used to select 15 respondents. The findings revealed a statistically significant effect of CBT on students' ability to manage negative suicidal thoughts. Prior to the intervention, students were classified as high-risk for suicide, with a mean score of 20.73. Following the CBT sessions, all participants demonstrated a reduction in risk, with the mean score decreasing to 13.00 falling within the low-risk category. Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), confirming the effectiveness of CBT in significantly reducing suicidal ideation among at-risk students. In conclusion, CBT substantially decreased suicide risk in this student population. It is recommended that school authorities particularly teachers conduct routine mental health assessments and develop targeted mental health intervention programs to foster a psychologically supportive environment for adolescents.

Keywords*: cognitive behavioral therapy, suicide risk*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi perhatian global dalam beberapa tahun terakhir, dengan gangguan mental yang menjadi beban penyakit terbesar di dunia. Menurut laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 450 juta orang menderita gangguan mental pada tahun 2020. Data WHO juga menunjukkan bahwa bunuh diri adalah salah satu penyebab kematian utama secara global, dengan lebih dari 800.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya. WHO sendiri mengatakan pada negara-negara berpendapatan kecil menengah itu 75% penduduk tidak mendapat terapi. Hal ini menekankan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mengurangi angka bunuh diri di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Di Indonesia, masalah kesehatan mental, termasuk risiko bunuh diri, juga menjadi perhatian serius. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020 melaporkan prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 10,8%. Angka ini menunjukkan bahwa gangguan mental merupakan masalah kesehatan signifikan. Prevalensi rumah tangga yang memiliki anggota dengan gangguan jiwa skizofrenia atau psikosis pada tahun 2018 tercatat sebanyak 282.654 atau 6,7%. Di Provinsi Gorontalo, prevalensi tersebut adalah 1.182 jiwa atau 6,6%. Selain itu, prevalensi depresi pada penduduk usia di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 706.689 atau 6,1%, sedangkan di Gorontalo tercatat sebanyak 3.117 jiwa atau 10,3%. Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia adalah 9,8%, sedangkan di Gorontalo mencapai 17,7%. (Riset Kesehatan Dasar(RISKESDAS), 2018),(Riskesdas, 2018).

Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi rumah tangga dengan anggota yang mengalami gangguan jiwa psikosis/skizofrenia adalah 315.621 atau 4,0%, sementara di Gorontalo tercatat 1.260 atau 2,9%. Prevalensi depresi dalam dua minggu terakhir pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah 1,4% secara nasional dan 1,0% di Gorontalo. Juga, prevalensi penduduk usia ≥ 15 tahun yang memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir adalah 0,25% secara nasional, sedangkan di Gorontalo tercatat 0,11%. Angka kematian akibat bunuh diri meningkat antara tahun 2008 hingga 2017 di kalangan remaja, dewasa muda, dan dewasa. Indonesia memiliki angka bunuh diri tertinggi kelima di Asia Tenggara, dengan tingkat 3,7 per 100.000 penduduk. (KESEHATAN, 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti depresi, kecemasan, dan stres berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri di Indonesia. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam mengatasi gangguan mental, termasuk depresi dan risiko bunuh diri. Teknik-teknik CBT, seperti Cognitive Restructuring, Safety Planning, Problem- Solving Skills Training, Increasing Social Support, Reducing Impulsive Behaviors, dan Activity Scheduling, dapat diterapkan baik dalam sesi terapi individu maupun kelompok dan sering kali melibatkan kolaborasi dengan keluarga dan profesional kesehatan lainnya. (Zuraidah, 2023).

Mengingat pentingnya masalah risiko bunuh diri dan potensi CBT sebagai salah satu solusi intervensi yang efektif, maka penelitian yang menguji pengaruh CBT terhadap kejadian risiko bunuh diri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo menjadi sangat relevan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan dan penanganan risiko bunuh diri, serta memperkuat pemahaman terhadap efektivitas CBT dalam konteks masyarakat Indonesia.

Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo, terdapat 49 siswa bermasalah yang sering masuk ruangan BK. Wawancara dengan siswa dan guru BK menunjukkan adanya kebutuhan untuk bercerita dan adanya kasus bullying verbal serta gejala depresi. Meskipun pentingnya CBT telah diakui, belum ada penelitian yang menguji penerapannya di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan risiko bunuh diri serta memperkuat

pemahaman terhadap efektivitas CBT dalam konteks masyarakat Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh CBT terhadap kejadian risiko bunuh diri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain kuasi- eksperimen dengan pendekatan *one group*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap kejadian risiko bunuh diri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Waktu pelaksanaan penelitian ini dari bulan September hingga oktober 2024. Populasi pada penelitian ini adalah murid yang bermasalah Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Pada bulan januari sampai juli 2024 terdapat 12 murid yang bermasalah attitude, kemudian bulan november hingga juli 2024 terdapat 25 murid tidak menerapkan aturan, bulan januari samapi maret ada 7 murid yang yang sering menganggu teman/membully, kemudian murid dalam gangguan mental (perlu bimbingan dari guru BK) terdapat sebanyak 5 murid. sedangkan sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 15 responden berdasarkan hasil rumus slovin. Analisis statistik yang dipakai menggunakan *paired t test*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1.	**Usia**	**N**	**%**
	15	1	6.7 %
	16	6	40.0 %
	17	4	26.7 %
	18	4	26.7 %
	Total	15	100 %
2.	**Jenis Kelamin**	**N**	**&**
	Laki – Laki	9	60.0 % %
	Perempuan	6	40.0 %
	Total	15	100 %

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo, terlihat bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 6 orang atau 40,0% dari keseluruhan. Kelompok usia berikutnya adalah 17 dan 18 tahun, yang masing-masing terdiri dari 4 orang atau 26,7%. Hanya 1 orang responden yang berusia 15 tahun, dengan persentase sebesar 6,7%.

Dilihat dari karakteristik Jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin laki – laki, dengan jumlah 9 orang atau 60.0%. Sementara itu, responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 6 orang atau 40.0%.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang terlibat adalah siswa berusia 16 tahun. Dominasi kelompok usia ini mengindikasikan bahwa siswa pada usia tersebut menjadi populasiterbesar yang diid entifikasi dalam penelitian terkait risiko bunuh diri di SMK Negeri 1

Kota Gorontalo. Data ini juga memberikan gambaran bahwa karakteristik usia dan jenis kelamin dapat menjadi pertimbangan dalam pendekatan dan penerapan Cognitive Behavioral Therapy pada siswa.

Analisis Univariat

Tabel 2. Pengaruh Sebelum CBT Terhadap Kejadian Bunuh Diri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo

No	Kategori RBD Sebelum	Frekuensi	Presentase
1.	Resiko Rendah	0	0
2.	Resiko Tinggi	15	100.0 %
	Total	15	100%

Berdasarkan tabel diketahuai bahwa sebelum dilakukan CBT kepada responden, pada kategori risiko tinggi terdapt sebanyak 15 responden dengan presentase (100%).

Tabel 3. Pengaruh sesudah CBT Terhadap Kejadian Bunuh Diri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo

No	Kategori RBD Sesudah	Frekuensi	Presentase
1.	Resiko Rendah	15	100.0 %
2.	Resiko Tinggi	0	0
	Total	15	100%

Berdasarkan tabel diketahuai bahwa sebelum dilakukan CBT kepada responden, pada kategori risiko rendah terdapt sebanyak 15 responden dengan presentase (100%).

Analisis Bivariat

Setelah dilakukan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terlihat perbedaan yang signifikan dalam kategori risiko bunuh diri pada responden. Sebelum dilakukan CBT, seluruh responden berada dalam kategori risiko tinggi bunuh diri, menunjukkan bahwa mereka memerlukan perhatian dan intervensi segera. Namun, setelah penerapan CBT, semua responden berhasil beralih ke kategori risiko rendah bunuh diri.

Tabel 4. Pengaruh CBT Terhadap Kejadian Bunuh Diri

Kelompok	Mean	Δ Mean±SD	P.
Sebelum	20.73	7.73±2.492	0.000
Sesudah	13.00		

Hasil menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi yaitu CBT, mayoritas siswa terdapat pada kategori risiko tinggi dengan rata – rata skor 20.73, dan setelah dilakukan CBT mayoritas siswa terdapat pada kategori risiko rendah dengan rata – rata skor 13.00, hal ini menunjukkan terdapat selisih penurunan skor siswa sebanyak 7.73 point sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Berdasarkan hasil uji statistik parametrik Paried Test menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan CBT pada siswa/siswi di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai (P Valeu = 0.000).

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan risiko bunuh diri pada siswa SMK Negeri 1 Kota

Gorontalo. Sebelum, seluruh responden berada pada kategori risiko tinggi bunuh diri, dengan rata-rata skor 20,73. Namun, setelah dilakukan intervensi CBT, rata-rata skor menurun menjadi 13,00, yang mengindikasikan bahwa semua responden berhasil berpindah ke kategori risiko rendah. Selisih penurunan skor sebesar 7,73 poin menunjukkan perubahan yang substansial pada tingkat risiko bunuh diri setelah CBT. Hasil uji statistik parametrik Paired Test mendukung kesimpulan ini, dengan nilai t sebesar 12,019 dan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah CBT. Kesimpulan ini mengindikasikan bahwa CBT secara efektif mampu mengurangi risiko bunuh diri pada siswa, dan hasil ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program kesehatan mental di sekolah untuk mengidentifikasi serta menangani siswa yang memerlukan intervensi terkait risiko bunuh diri.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Dalam penelitian ini, karakteristik responden dianalisis berdasarkan usia dan kelas. Dari total 15 responden, mayoritas berusia 16 tahun, yang mencapai 6 orang atau 40,0% dari keseluruhan. Diikuti oleh kelompok usia 17 dan 18 tahun, masing-masing dengan 4 orang (26,7%). Terdapat 1 responden berusia 15 tahun, yang menyumbang 6,7% dari total. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia remaja yang rentan, yaitu 16 tahun, yang merupakan periode kritis dalam perkembangan psikologis.

Kesimpulan dari analisis karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, dengan total 6 orang yang mewakili 40,0% dari keseluruhan 15 responden. Kelompok usia ini merupakan fase kritis dalam perkembangan remaja, di mana individu sering mengalami perubahan emosional dan psikologis yang signifikan. Selain itu, kondisi ini juga dapat membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk risiko bunuh diri. Di samping itu, terdapat 4 responden berusia 17 tahun dan 4 responden berusia 18 tahun, masing-masing menyumbang 26,7% dari total, yang menunjukkan bahwa populasi remaja yang lebih tua juga perlu diperhatikan dalam konteks penelitian ini. Hanya ada 1 responden berusia 15 tahun, yang berkontribusi 6,7% terhadap keseluruhan, mencerminkan bahwa responden yang lebih muda kurang terwakili dalam studi ini. Karakteristik usia yang dominan di kalangan responden menekankan pentingnya perhatian khusus terhadap kelompok usia remaja, terutama usia 16 tahun, yang sering kali dihadapkan pada tekanan akademis, sosial, dan emosional. Temuan ini menunjukkan perlunya implementasi strategi intervensi yang lebih terfokus untuk mendukung kesehatan mental remaja, seperti penerapan program konseling, pelatihan keterampilan coping, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Hal ini sangat relevan untuk mencegah terjadinya masalah yang lebih serius di masa depan dan membantu remaja dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi di fase perkembangan ini.

Menurut asumsi peneliti bahwa kelompok usia 16 tahun merupakan fase yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk risiko bunuh diri, karena mereka mengalami perubahan emosional dan psikologis yang signifikan. Peneliti juga menganggap bahwa perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja dalam kelompok usia ini, mengingat mereka sering menghadapi tekanan akademis dan sosial yang dapat memicu masalah kesehatan mental. Selain itu, rendahnya jumlah responden berusia 15 tahun menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami tantangan yang dihadapi oleh remaja yang lebih muda. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa implementasi strategi intervensi yang terfokus, seperti program konseling dan pelatihan keterampilan coping, sangat diperlukan untuk membantu remaja mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan dan program yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan, sehingga dapat mencegah masalah yang lebih serius di masa depan.

Menurut asumsi peneliti bahwa usia 16 tahun adalah fase yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk risiko bunuh diri, karena pada usia ini remaja mengalami perubahan emosional dan psikologis yang signifikan. Fase ini sering kali ditandai dengan tekanan akademis, sosial, dan emosional yang dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, kelompok usia ini membutuhkan perhatian khusus dalam program dukungan kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Peneliti juga berasumsi bahwa rendahnya jumlah responden berusia 15 tahun mengindikasikan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami tantangan yang dihadapi oleh remaja yang lebih muda. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun usia 16 tahun adalah fase yang kritis, usia-usia lainnya tetap memerlukan perhatian agar pemahaman tentang risiko kesehatan mental pada remaja lebih komprehensif. Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa implementasi strategi intervensi yang terfokus, seperti program konseling dan pelatihan keterampilan coping, sangat diperlukan untuk membantu remaja dalam mengelola tekanan dan tantangan di usia tersebut. Diharapkan, temuan ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan dan program kesehatan mental yang lebih efektif di lingkungan pendidikan, sehingga membantu mencegah terjadinya masalah mental yang lebih serius di masa depan.

Jenis Kelamin

Dari segi jenis kelamin, mayoritas responden berasal berjenis kelamin laki – laki, dengan jumlah 9 orang atau 60.0%. Sementara itu, responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 6 orang atau 40.0%. Distribusi ini menunjukkan bahwa siswa dengan jenis kelamin laki – laki memiliki partisipasi yang lebih besar dalam penelitian ini. Karakteristik ini dapat memberikan wawasan tambahan tentang profil populasi yang berisiko, sehingga memungkinkan penyesuaian strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa, terutama di kalangan remaja yang berada dalam fase perkembangan kritis.

Analisis karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi distribusi berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan tabel yang tersedia, dapat dilihat bahwa dari total 15 responden, terdapat 9 laki-laki (60%) dan 6 perempuan (40%). Proporsi responden laki-laki yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dapat memberikan indikasi awal mengenai keterlibatan atau partisipasi yang mungkin lebih dominan dari kelompok laki-laki dalam penelitian ini. Faktor jenis kelamin bisa menjadi salah satu variabel yang mempengaruhi hasil penelitian, terutama jika perilaku atau respons yang diteliti memiliki keterkaitan dengan aspek gender.

Secara keseluruhan, distribusi ini memberikan gambaran umum yang membantu memahami latar belakang responden dan memungkinkan interpretasi yang lebih mendalam mengenai hasil penelitian, khususnya jika ditemukan perbedaan signifikan yang berkaitan dengan faktor gender.

Menurut asumsi peneliti bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, dengan proporsi laki-laki yang lebih tinggi (60%) dibandingkan perempuan (40%), dapat memberikan wawasan mengenai partisipasi dan profil populasi yang berisiko dalam penelitian ini. Keterlibatan yang lebih besar dari kelompok laki-laki menunjukkan bahwa aspek gender mungkin memiliki pengaruh dalam konteks kesehatan mental siswa, terutama jika terdapat perbedaan perilaku atau respons yang terkait dengan jenis kelamin. Peneliti juga berasumsi bahwa faktor gender dapat menjadi variabel yang relevan dalam memengaruhi hasil penelitian. Mengingat bahwa siswa laki-laki lebih dominan dalam partisipasi, asumsi ini mengarah pada kemungkinan bahwa siswa laki-laki mungkin menghadapi risiko atau tantangan kesehatan mental yang berbeda dibandingkan siswa perempuan. Dengan demikian, temuan ini mendukung perlunya pendekatan intervensi yang memperhatikan perbedaan gender dalam mendukung kesehatan mental siswa. Secara keseluruhan, asumsi peneliti adalah bahwa distribusi gender ini memungkinkan interpretasi hasil yang lebih mendalam terkait perbedaan respons antara laki-laki dan

perempuan. Hal ini juga menunjukkan pentingnya mengembangkan strategi intervensi kesehatan mental yang responsif terhadap faktor gender untuk mendukung siswa pada fase perkembangan kritis.

Hasil Analisis Univariat

Pengaruh Sebelum dilakukan CBT risiko penurunan RBD

Hasil analisis univariat menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kategori risiko bunuh diri responden sebelum dan sesudah penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Sebelum CBT dilaksanakan, seluruh responden, yang berjumlah 15 orang, teridentifikasi berada dalam kategori risiko tinggi bunuh diri, dengan persentase mencapai 100%. Temuan ini mencerminkan situasi yang sangat memprihatinkan, di mana semua siswa yang terlibat dalam penelitian menunjukkan tanda-tanda kerentanan yang ekstrem terhadap potensi perilaku bunuh diri, sehingga memerlukan tindakan intervensi yang segera dan efektif.

Menurut (Andriastuti et al., 2022) Cognitif Behavior Therapy merupakan yang paling efektiff dilakukan untuk mengurangi isiko bunuh diri, untuk mencegah kemungkinan terjadinya bunuh diri. Dari hasil penelitian terdapat pengaruh dengan nilai p. value sebesar 0.002. Dari penelitian (Abdillah et al., 2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh CBT terhadap kemampuan mengontrol pikiran negativ, dari hasil yang di dapatkan bahwa terdapat nilai signifikansi dengan perbedaan rata – rata 1.24 setelah dilakukan CBT.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rosy et al., 2020) di SMPN 2 Batu Sangkar di dapatkan Siswa yang diberi CBT menunjukkan hasil adanya penurunan secara bermakna pada risiko bunuh diri sebesar 21,14%, ini berarti CBT berpengaruh terhadap penurunan pikiran siswa tentang bunuh diri yang mana secara konsepnya bunuh diri merupakan perilaku destruktif seseorang dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dan diawali oleh adanya pemikiran untuk mengakhiri kehidupan, jika tidak diantisipasi maka akan berakhir pada perilaku mengakhiri kehidupan yaitu kematian. Untuk itu sangatlah tepat diberikannya CBT sebagai upaya pencegahan bunuh diri, hal ini sesuai dengan penelitian mengungkap bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Penurunan skor tersebut 54 hingga 77 persen dalam skor rata-rata. Melalui penelitian inipun dapat dilihat bahwa ini sangat diperlukan oleh siswa termasuk guru-guru tentang bagaimana mengidentifikasi dan merujuk siswa yang berisiko kepusat pelayanan kesehatan jiwa apabila menemukan kasus yang perlu penanganan bagi siswanya. Sebuah penelitian yang dikemukakan oleh Alavi dan timnya bahwa CBT adalah metode yang efektif dalam mengurangi ide bunuh diri dan keputusasaan pada remaja yang depresi dengan upaya bunuh diri sebelumnya.

Menurut asumsi peneliti bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah intervensi yang efektif dan sangat diperlukan untuk menangani risiko bunuh diri pada siswa yang menunjukkan kerentanan ekstrem. Berdasarkan temuan awal, seluruh responden penelitian ini, yang semuanya berada dalam kategori risiko tinggi bunuh diri sebelum, memperlihatkan kondisi yang membutuhkan perhatian dan intervensi mendesak. Asumsi ini diperkuat oleh penelitian-penelitian sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh (Andriastuti et al. 2022) dan (Abdillah et al. 2022), yang menemukan bahwa CBT memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi pemikiran dan pikiran negatif terkait bunuh diri, serta membantu individu dalam mengendalikan pemikiran destruktif yang bisa berujung pada bunuh diri. Peneliti juga mendasarkan asumsi ini pada penelitian (Rosy et al. 2020) yang menunjukkan penurunan bermakna dalam risiko bunuh diri sebesar 21,14% pada siswa yang menerima CBT. Hal ini menegaskan bahwa CBT tidak hanya efektif dalam mengurangi pikiran destruktif tetapi juga dapat memberikan pemahaman kepada siswa dan lingkungan sekolah, termasuk guru, tentang cara mengidentifikasi tanda-tanda risiko bunuh diri dan pentingnya merujuk siswa berisiko ke layanan kesehatan mental. Dengan memperhatikan hasil studi tersebut, peneliti berasumsi bahwa implementasi CBT dapat berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan risiko bunuh diri di kalangan remaja, yang sering kali menghadapi tekanan

emosional. Asumsi ini didasarkan pada efektivitas CBT dalam membantu remaja memahami dan mengelola pikiran negatif secara konstruktif, sehingga CBT dipandang sebagai metode yang sangat potensial untuk diterapkan di kalangan siswa sebagai langkah preventif dan rehabilitatif dalam menjaga kesehatan mental.

Pengaruh Sesudah Dilakukan CBT terhadap kejadian risiko bunuh diri

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi responden sesudah dilakukan CBT kepada responden, pada kategori risiko rendah terdapt sebanyak 15 responden dengan presentase (100%). Kondisi ini menunjukkan bahwa setelah di lakukan CBT pada siswa/siswi, terjadi perubahan yang signifikan. Semua responden beralih ke kategori risiko rendah bunuh diri, juga dengan persentase 100%.

Berdasarkan hasil penelitian (Santi et al.,2022) terdapat bahwa perbedaan setelah dilakukan CBT, hal ini mengidentifikasi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebesar 0.003 dalam risiko bunuh diri sebelum di lakukan CBT dan Setelah dilakukan CBT.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Agustina et al., 2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat risiko bunuh diiri menurun setelah dilakukan CBT. Sebelum dilakukan CBT terdapat 25 (100%) orang yang memiliki kategori risiko tinggi bunuh diri, kemudia setelah dilakukan CBT maka tidak terdapat lagi responden yang memiliki kategori risiko tinggi.

Setelah penerapan CBT, terjadi perubahan yang drastis; seluruh responden beralih ke kategori risiko rendah bunuh diri, juga dengan persentase 100%. Ini menunjukkan bahwa CBT berhasil menurunkan tingkat risiko bunuh diri secara keseluruhan dalam kelompok tersebut. Perubahan ini tidak hanya mengindikasikan efektivitas CBT dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja, tetapi juga menyoroti pentingnya metode ini sebagai strategi pencegahan yang potensial.

Peneliti berasumsi bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki efektivitas yang sangat signifikan dalam menurunkan risiko bunuh diri pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini, setelah penerapan CBT, seluruh responden yang sebelumnya berada pada kategori risiko tinggi beralih ke kategori risiko rendah dengan persentase 100%. Hal ini mencerminkan perubahan drastis dan menunjukkan bahwa CBT mampu menurunkan tingkat risiko bunuh diri secara keseluruhan dalam kelompok tersebut. Asumsi ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya, seperti yang dilaporkan oleh Santi et al. (2022), yang menemukan adanya perbedaan signifikan dalam risiko bunuh diri sebelum dan setelah CBT dengan nilai p sebesar 0,003. Selain itu, hasil penelitian Agustina et al. (2021) mendukung temuan ini, di mana CBT berhasil menurunkan kategori risiko tinggi bunuh diri pada seluruh responden. Berdasarkan bukti tersebut, peneliti berasumsi bahwa CBT adalah metode intervensi yang sangat potensial dan tepat untuk diterapkan sebagai strategi pencegahan bunuh diri di kalangan remaja. Selain efektif dalam mengurangi risiko, Cognitive Behavioral Theraphy ini juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan mental remaja dengan membekali mereka keterampilan dalam mengatasi pikiran negatif. Temuan ini menjadi dasar penting bagi pengembangan kebijakan kesehatan mental, khususnya untuk intervensi preventif yang menyasar populasi remaja yang rentan terhadap masalah emosional.

Hasil Analisis Bivariat Pengaruh Cognitif Behavior Theraphy Terhadap Kejadian Risiko Bunuh Diri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo

Sebelum dilakukan CBT kepada para responden, seluruh responden berada dalam kategori risiko tinggi bunuh diri, yang berjumlah 15 orang atau 100% dari keseluruhan partisipan. Penelitian ini melibatkan pemberian CBT sebanyak 5 sesi yang dilaksanakan dalam waktu 3 hari berturut-turut. Setiap sesi dirancang dengan durasi sekitar 30 menit, mencakup berbagai tahapan yang difokuskan pada pengendalian pikiran negatif.

Pada hari pertama, sesi I dan sesi II dilakukan secara berurutan. Sesi I bertujuan untuk mengenalkan responden pada CBT dan membantu mereka memahami pikiran negatif yang mereka alami. Pada sesi ini, mereka diajak untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang terkait dengan risiko bunuh diri, serta memahami dampak yang mungkin timbul akibat pikiran-pikiran tersebut. Sesi II kemudian difokuskan pada pembelajaran teknik identifikasi dan penilaian pikiran negatif. Responden diajarkan cara mempertanyakan validitas pikiran negatif tersebut, serta dilatih untuk mengubahnya menjadi pikiran yang lebih netral atau positif.

Selanjutnya, pada hari kedua, dilakukan sesi III dan sesi IV. Sesi III membantu responden untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif atau realistis. Latihan dilakukan agar mereka mampu merespon situasi yang memicu pikiran negatif dengan cara yang lebih konstruktif. Pada sesi IV, penekanan diberikan pada penguatan keterampilan kontrol pikiran negatif dan pengembangan strategi koping. Responden diberi kesempatan untuk mensimulasikan situasi pemicu pikiran negatif serta mempraktikkan teknik pengendalian yang telah dipelajari.

Pada hari ketiga, sesi terakhir, yaitu sesi V, dilaksanakan. Dalam sesi ini, dilakukan evaluasi akhir berupa post-test untuk menilai perubahan dalam kemampuan responden mengendalikan pikiran negatif. Hasil dari seluruh sesi didiskusikan bersama responden untuk menilai efektivitas, sekaligus diberikan panduan tindak lanjut berupa saran latihan mandiri untuk menjaga dan memperkuat hasil yang telah dicapai.

Hasil dari sebelum dan sesudah diberikan Cognitive Behavioral Theraphy dibandingkan untuk melihat apakah terdapat pengaruh Cognitive Behavioral Theraphy terhadap pengendalian pikiran negatif terkait risiko bunuh diri pada siswa setelah menerima perlakuan.

Penelitian ini berfokus pada penerapan Cognitive Behavioral Therapy untuk mengurangi risiko pikiran negatif terkait bunuh diri pada siswa. Sebagai langkah awal, dilakukan pengukuran kemampuan awal (pre-test) dalam mengontrol pikiran negatif. Pengukuran ini menggunakan kuesioner yang berisi 13 pertanyaan untuk mengidentifikasi tingkat risiko pikiran negatif. Total skor maksimum kuesioner adalah 13, di mana responden yang memperoleh skor 13 diklasifikasikan dalam kategori risiko rendah, sedangkan responden dengan skor di atas 13 dikategorikan dalam risiko tinggi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa seluruh responden termasuk dalam kategori risiko tinggi, dengan jumlah 15 responden atau 100% dari partisipan. Dalam penelitian ini, CBT dirancang dalam 5 sesi yang dibagi selama 3 hari berturut-turut, dengan setiap sesi berdurasi sekitar 30 menit. Setiap sesi memiliki fokus dan tujuan yang jelas dalam membantu responden mengenali, mengidentifikasi, dan mengendalikan pikiran negatif mereka. CBT dilaksanakan diantara lain

Hari Pertama (Sesi I dan Sesi II)

Sesi I berfokus pada pengenalan prinsip dasar CBT dan memberikan pemahaman tentang konsep pikiran negatif, dampaknya, serta pengaruhnya terhadap perasaan dan perilaku. Pada tahap ini, responden diajak untuk mengenali pikiran negatif yang muncul dan memahami dampaknya terhadap emosi serta perilaku mereka.

Sesi II bertujuan mengajarkan teknik identifikasi dan penilaian pikiran negatif yang lebih mendalam. Responden belajar untuk mempertanyakan validitas dan keabsahan pikiran-pikiran negatif mereka. Teknik yang diajarkan termasuk cara mengkritisi pikiran negatif dengan bertanya, “Apakah ini benar?” atau “Apa bukti yang mendukung atau menolak pikiran ini?” Pada tahap ini, responden mulai diajak untuk mencoba mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih netral atau konstruktif.

Hari Kedua (Sesi III dan Sesi IV)

Sesi III diarahkan untuk membantu responden mengganti pikiran negatif dengan pemikiran positif atau realistis. Melalui latihan terstruktur, responden belajar mengatasi situasi yang memicu pikiran negatif dan meresponsnya dengan cara yang lebih konstruktif.

Sesi IV berfokus pada penguatan keterampilan kontrol pikiran negatif yang telah dipelajari sebelumnya dan pengembangan strategi koping yang efektif. Responden melakukan simulasi situasi yang mungkin memicu pikiran negatif dan melatih teknik kontrol yang dipelajari, serta merancang strategi koping yang sesuai.

Hari Ketiga (Sesi V)

Sesi V merupakan sesi evaluasi dan refleksi akhir. Pada sesi ini, dilakukan post-test untuk menilai perubahan kemampuan responden dalam mengontrol pikiran negatif setelah mengikuti CBT. Pembahasan hasil dari seluruh sesi juga dilakukan untuk melihat efektivitas dan memberikan panduan tindak lanjut bagi responden. Saran untuk latihan mandiri diberikan agar responden mampu mempertahankan dan memperkuat hasil yang telah dicapai.

Dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah, diharapkan dapat terlihat adanya perubahan signifikan dalam kemampuan responden mengontrol pikiran negatif. Data dari kedua pengukuran ini dianalisis untuk menentukan pengaruh CBT terhadap pengurangan risiko pikiran bunuh diri. Narasi ini juga menjadi bagian dari rangkaian penelitian skripsi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi ilmiah mengenai manfaat CBT dalam mengatasi pikiran negatif pada siswa dengan risiko tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak-pihak terkait, seperti konselor sekolah dan profesional kesehatan mental, dalam memberikan intervensi berbasis CBT yang efektif bagi siswa dengan risiko serupa.

Hasil ini mengindikasikan bahwa CBT memiliki efektivitas yang kuat dalam membantu responden mengendalikan pikiran negatif terkait risiko bunuh diri, yang terbukti secara statistik dari perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Bunuh diri yang secara konsepnya merupaka perilaku destruktif seseorang dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dan diawali oleh adanya pemikiran untuk mengakhiri kehid upan yang jika tidak diantisipasi maka akan berakhir pada perilaku mengakhiri kehidupan. Kondisi ini sangat memerlukan suatu tindakan salah satunya adalah dengan CBT yang bertujuan mengajarkan cara untuk mengubah pikiran dan perilaku negative menjadi positif melalui pembelajaran dan latihan ini memungkinkan individu untuk melakukan koping yang konstruktif dalam jangka waktu yang panjang dimasa yang akan datang.

Pikiran negatif akan melahirkan energi-energi negatif yang tentunya sangat membahayakan dari pada apa yang kita bayangkan. Ia merangkai hidup ini menjadi mata rantai penderitaan. Pada dasarnya, pikiran negatif muncul dari jiwa yang labil atau jiwa yang memiliki stabilitas spiritual yang kurang baik. Kemudian, pikiran tersebut berulang-ulang sehingga menjadi sebuah gagasan yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu seperti apa yang dipikirkannya. Dan disanalah energi negatif sama seperti candu yang dapat menarik perilaku-perilaku negatif yang lainnya. Segala sesuatu yang ada didunia ini dimulai dari sebuah pikiran, kemudian menjadi sebuah rencana yang akan direalisasikan dengan tindakan nyata, hingga akhirnya terciptalah sebuah kenyataan (sasmita et al, 2020).

Banyak faktor yang mempengaruhi pola pikir dari remaja. Pola pikir tersebut akan sangat berpengaruh terhadap perilakunya salah satunya yang disebut personal fable yaitu remaja yang punya keyakinan bahwa masalah yang dihadapi orang lain karena perbuatan mereka tidak akan menimpa mereka (remaja) sehngingga remaja berkeyakinan bahwa dirinya memiliki kekebalan yang membuat remaja tersebut mengambil tindakan yang berisiko, sehingga bisa membuat cedera pada dirinya sendiri, atau bahkan hanya sekedar mencari perhatian.

Pada tahapan CBT sebelum yang dilakukan, terdapat seluruh responden dengan tingkat risiko tinggi bunuh diri. Responden ini ditandai dengan gejala perasaan ansietas. Selain itu, ketegangan juga tampak, seperti merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, dan gelisah. Ketakutan yang dirasakan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Alice., 2022) Yaitu responden yang sebelum dilakukan CBT bisa menunjukkan gerak – gerik yang gelisah, takut, pikiran mereka bisa mempengaruhi apa yang akan mereka lakukan dan mereka jawab nanti ketika dilakukan wawancara.

Setelah penerapan CBT, analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kategori risiko bunuh diri responden. Sebelum CBT semua responden teridentifikasi berada dalam kategori risiko tinggi bunuh diri, yang menandakan perlunya intervensi segera. Namun, setelah CBT, semua responden beralih ke kategori risiko rendah bunuh diri. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) risiko bunuh diri sebelum CBT adalah 7,73 dengan deviasi standar (SD) sebesar 2,492.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Abdillah et al. (2022) dan Andriastuti et al. (2022), yang menekankan pentingnya CBT sebagai intervensi efektif dalam mengurangi ide bunuh diri. Dengan demikian, penting untuk mengintegrasikan CBT dalam program kesehatan mental di lingkungan pendidikan, guna mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara lebih baik.

Pada tahapan CBT sesudah, responden tidak lagi mengalami pikiran yang berlebihan terhadap hidupnya, karena ia berhasil merubah pikiran otomatis negatif dan perilaku otomatis negatif. Hal ini membuat responden merasa lebih tenang, lebih nyaman, dan lebih baik.

Kondisi ini menunjukkan bahwa pada awalnya, tingkat risiko bunuh diri di kalangan responden sangat mengkhawatirkan dan membutuhkan intervensi segera. Namun, setelah penerapan CBT, terjadi perubahan yang signifikan. Semua responden beralih ke kategori risiko rendah bunuh diri, juga dengan persentase 100%.

Hal ini sesuai dengan teori mengenai Secara spesifik penerapan CBT pada pasien gangguan kecemasan dapat membantu individu dalam melawan ketakutannya tersebut dengan membayangkan diri mereka mengalami pengalaman itu dengan tanpa menghindari emosi yang dirasakan (Curtiss, Levine, Ander, & Baker, 2021).

Menurut asumsi penelit bahwasannya bahwa CBT sangat efektif dalam menurunkan risiko bunuh diri pada kelompok siswa yang terlibat dalam penelitian. Temuan ini menguatkan bahwa CBT dapat menjadi salah satu pendekatan yang tepat dalam mengurangi risiko bunuh diri pada remaja, terutama di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, menurut asumsi peneliti bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sangat efektif dalam menurunkan risiko bunuh diri pada kelompok siswa yang berpartisipasi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat risiko bunuh diri sebelum dan sesudah CBT, dengan p.value sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh signifikan (p < 0,05). Sebelum penerapan CBT, seluruh responden berada dalam kategori risiko tinggi, kemudian setelah CBT, semua responden berhasil beralih ke kategori risiko rendah bunuh diri, mencapai persentase 100%. Asumsi ini didukung oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa CBT membantu responden dalam mengubah pikiran dan perilaku negatif yang menjadi pemicu risiko bunuh diri. Sebagaimana dikemukakan oleh penelitian Abdillah et al. (2022) dan Andriastuti et al. (2022), CBT secara efektif mengurangi ide-ide bunuh diri dengan mengajarkan teknik untuk mengelola pikiran negatif dan mengembangkan strategi koping yang lebih positif. Hal ini juga sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa CBT dapat membantu individu dalam menghadapi dan melawan ketakutan tanpa menghindari emosi, sebagaimana yang diungkapkan oleh Curtiss, Levine, Ander, dan Baker (2021).Penulis berasumsi bahwa penerapan CBT secara berkelanjutan di lingkungan pendidikan sangat diperlukan untuk mendorong kesejahteraan mental siswa, khususnya pada kelompok yang rentan terhadap masalah emosional. Dengan hasil yang signifikan ini, peneliti meyakini bahwa CBT adalah pendekatan yang efektif dan layak untuk diintegrasikan dalam program kesehatan mental sekolah

sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko bunuh diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti sangat efektif dalam menurunkan risiko bunuh diri pada siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) berada dalam kategori risiko tinggi, dengan rata-rata skor risiko 20,73; namun setelah menjalani lima sesi CBT selama tiga hari, seluruh responden beralih ke kategori risiko rendah dengan rata-rata skor turun menjadi 13,00. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan (p-value = 0,000 < 0,05), mengonfirmasi pengaruh positif CBT dalam membantu siswa mengenali, menantang, dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis dan konstruktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Koordinator Peminatan Keperawatan Jiwa atas bimbingan, dukungan akademik, dan masukan berharga selama proses penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak SMK Negeri 1 Kota Gorontalo yang telah memberikan izin, fasilitas, serta kerja sama penuh sehingga penelitian dapat berjalan lancar

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, A. A., Herdiana, I., & Alfian, I. N. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa: Tinjauan Literatur Sistematis. Journal of Psychological Science and Profession, 6(2), 118. https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.37908

Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. Jurnal Ilmu Dakwah, 39(1), 70. https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432

Amanullah, A. S. R. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. JURKAM : Jurnal Konseling Andi Matappa, 3(1), 8–14.

Andriastuti, C. W., Andriany, M., & Muin, M. (2022). Tahapan Cognitive Behavior Therapy Pada Risiko Bunuh Diri: Systematic Review. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 13(1), 335–348. https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1265

AROFAN, N. (2019). MODEL KONSELING KELOMPOK TEORI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY.

Gusmunardi. Sarfika, Rika.Sasmita, H. (2023). Faktor Resiko Dan Faktor Protektif Resiko Bunuh Diri Pada Remaja. Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 13(Januari), 75–82. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM

Hasdiana, U. (2023). BUNUH DIRI PADA KELOMPOK USIA REMAJA. In Analytical Biochemistry (Vol. 11, Issue 1). http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw- motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/

Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, F. (2020). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Ilmu KeluargaDan Konsumen, 8(3), 142–152. https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142

Karismatika, I. (2019). Terapi Kognitif Perilaku untuk Remaja dengan Gangguan Tingkah Laku. Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi, 2(3), 296–301.

Kesehatan, K. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka 2023. In Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (Vol. 01).
Kotijah, S., & Priastana, I. K. A. (2020). Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengurangi Gejala Ptsd: Systematic Review. Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal), 11(1), 41–51. https://doi.org/10.32695/jkt.v11i1.70
Marisca Agustina, Istiani, H. G., & Yunia Perdanasari. (2021). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Kecemasan pada Orang Dewasa Menerapkan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Journal of Nursing Education and Practice, 1(01), 10–13. https://doi.org/10.53801/jnep.v1i01.8
Qalbi, N., Adam, A., & Ahri, R. A. (2022). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Self- Esteem Pengguna Methamphetamine. Journal of Muslim Community Health (JMCH), 3(2), 24–34.
Riset Kesehatan Dasar(RISKESDAS). (2018). Prevalensi Diabetes Mellitus Berdasrkan Diagnosis Dokter pada Penduduk Semua Umur Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Gorontalo.
Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. https://doi.org/1 Desember 2013
Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. Jurnal Literasi Pendidikan, 1(2), 265–280. https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexDOI :https://doi.org /10.56480/eductum.v1i2.748%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by -sa/4.0/
Rosy, A., Keliat, B. A., & Putri, D. E. (2020). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri pada Siswa SMPN 2 Batu Sangkar. Jurnal Penelitian Kesehatan" …, 11(5), 126–130. http://forikes- ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/891
Rozy, R. D. P., Hardianto, G., & Erye Frety, E. (2022). Relationship of Adolescent Knowledge on the Behavior of Personal Hygiene During Menstruation : a Literature Review. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 6(4), 423–432. https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i4.2022.423-432
Siregar, E. Y., & Siregar, R. H. (2019). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 9(1), 17–24.
Wahyuni, S., Zakso, A., & Salim, I. (2019). Fenomena Bunuh Diri dan Hubungannya dengan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin. Jurnal Ilmiah, 2, 117–122.
Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. Poltekkes Manado, 131– 138.
Zuraidah. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja Zuraidah. Journal Innovation in Education (INOVED), 1(3), 1–21. https://doi.org/10.59841/inoved.v1i3.342