

ABSTRACT

Based on studies which had been done in Europe and USA, estimated 9-26 % of women and 5-12% of men had ever had depressive illness in their lifetime. Once in a time, it was estimated between 4,5-9,3% of women and 2,3-9,3% of men would be suffered from depression. In Indonesia the prevalence rate for depression, especially for women was 13,3%. According to SKRT, about 5,8% of Indonesian community having mood disorder. This occurrence related with social isolation, medical morbidity, broken home and many others looseness. These were added with the difficulty of diagnose enforcement and giving adequate therapy.

Depression is mood disorder with the characteristics such as losing of energy and interest, feeling guilty, concentrating problems, losing of appetite and thought of death and suicide happened at least couple weeks. Serotonin reducing can occur depression. Other biogenic amin like norephinerphrin and dopamine are having role in depressing too. Psychotherapy combination and farmacotherapy are the most effective treatment for major depression.

The cognitive therapy as one of psychotherapy, which is done to depressed patients, it is a short-term structural therapy describing the collaboration between patient and theraphyst to achive therapeutic's goal. The usage of cognitive therapy for depression patient in based on cognitive theory of depression confessed that cognitive disfunction is nucleus of depression and changes of affective, physics and other characteristics are the result of cognitive disfunction. This cognitive therapy has two techniques are behavior and cognitive technique.

Using cognitive therapy for psychiatric consultation will be giving the direct, active and need only short time. Cognitive therapy which is based on rationality and patient's mood will change the patient way of thinking and then losing depressive mood.

Key words: Cognitive Therapy-Depression.

INTISARI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Eropa dan Amerika Serikat, diperkirakan 9-26% wanita dan 5-12% pria pernah mengalami depresi dalam hidupnya. Dalam suatu waktu, diperkirakan 4,5%-9,3 % wanita dan 2,3% -3,2% pria akan menderita depresi. Di Indonesia angka prevalensi untuk depresi khususnya wanita adalah 13,3 %. Berdasarkan SKRT, sekitar 5,8 % masyarakat Indonesia mengalami mood disorder. Kejadian ini berkaitan dengan isolasi sosial, morbiditas medik, kekacauan keuarga dan berbagai macam kehilangan. Ditambah dengan sulitnya penegakkan diagnosis dan pemberian terapi yang adekuat.

Depresi merupakan gangguan perasaan dengan ciri-ciri yaitu merasakan hilangnya energi dan minat, perasaan bersalah, kesulitan konsentrasi, hilangnya nafsu makan dan pikiran tentang kematian atau bunuh diri yang berlangsung sekurang-kurangnya dua minggu. Adanya penurunan serotonin dapat mencetuskan depresi. Amin biogenik lain seperti norephinephrin dan dopamin juga memiliki peran dalam depresi. Kombinasi psikoterapi dan farmakoterapi adalah pengobatan yang paling efektif untuk gangguan depresi berat.

Terapi kognitif sebagai salah satu psikoterapi yang dilakukan pada penderita depresi merupakan terapi struktur jangka pendek yang menggambarkan kerja sama aktif antara pasien dan ahli terapi untuk mencapai tujuan terapeutik. Penggunaan terapi kognitif pada penderita depresi didasarkan pada teori kognitif tentang depresi yang menyatakan bahwa disfungsi kognitif adalah inti dari depresi dan bahwa perubahan afektif dan fisik dan ciri penyerta lainnya adalah akibat dari disfungsi kognitif. Dalam pelaksanaannya, terapi kognitif memiliki dua teknik yaitu teknik tingkah laku dan teknik kognitif.

Konsultasi ke psikiater dengan terapi kognitif, akan memberikan terapi yang terarah, aktif dan hanya memerlukan waktu yang singkat. Terapi kognitif yang didasarkan pada kerasionalan dan mood pasien, akan dapat mengubah cara pasien berpikir untuk selanjutnya menghilangkan gangguan depresi.

Kata kunci : Terapi Kognitif-depresi