



yang bermain dan belajar di dekat subjek dan peneliti saat berlangsungnya *treatment* sehingga sedikit mengganggu jalannya *treatment*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi pada karyawan swasta yang mengalami PHK setelah diberi terapi dengan pendekatan konsep *Cognitive-Behavioral Therapy* lebih rendah daripada sebelum diberikan terapi dengan pendekatan konsep *Cognitive-Behavioral Therapy*.

Saran

Bagi Subjek

Salah satu cara yang dapat digunakan subjek ketika menghadapi depresi adalah dengan berpikir positif dalam mengatasi masalah. Subjek juga dapat melakukan relaksasi untuk mengurangi gejala fisik seperti ketegangan otot leher.

Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, oleh karena itu kepada peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis di masa yang akan datang, peneliti memberikan beberapa saran untuk bahan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Melaksanakan penelitian dengan kaidah yang lebih tepat dan tidak tergesa-gesa sehingga penelitian dapat menjadi lebih valid.
- b. Bagi peneliti yang belum berpengalaman dalam menggunakan terapi dengan pendekatan konsep *Cognitive-Behavioral Therapy* disarankan meminta pendampingan dari seorang ahli *Cognitive-Behavioral Therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J.P., Porter, M.R., Land, D., Insabella, G., Smith, F.D., & Phillips, N. A Social-Interactional Model of the Development of Depressive Symptoms in Adolencece. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, Vol. 74, No.1, 55-65.
- Andreasen N.C., & Black D.W. 2001. *Psychosocial Treatments*, In : *Introductory Textbook of Psychiatry*, Third ed. 681-691.

- Beck, A.T. 1979. *Cognitive Therapy And The Emotional Disorder*. New York: International Universities Press, Inc.
- _____, A.T. 1985. *Depression, Cause and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, J.S. 1995. *Cognitive Therapy: Basic and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beevers, C.G., & Miller, I.W. Unlinking Negative Cognition and Symptoms of Depression: Evidence of a Specific Treatment Effect for Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, Vol. 73, No.1, 68-77.
- Blazer, D.G. 1982. *Depression of Late Life*. St.Louis, Toronto: The Cv Mosby Company.
- Burns, D.D. 1988. *Terapi Kognitif Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi*. Alih bahasa: Drs. Santoso. Jakarta: Erlangga.
- De Clerq, L. 1994. *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- De Paulo, J.R., & Horvitz, L.A. 2002. *Understanding Depression: What We Know and What You Can Do About It*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Driessen, E., Van, H.L., Schoevers, R.A., Cuijpers, P., Aalst, G.V., Don, F.J., Hendriksen, M., Kool, S., Molenaar, P.J., Peen, J., Dekker, J.J.M. *Cognitive Behavioral Therapy versus Short Psychodynamic Supportive Psychotherapy in the outpatient treatment of depression: a randomized controlled trial*. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/7/58>, 20/3/2008.
- Greist, J.H., & Jefferson, J.W. 1987. *Depresi dan Penyembuhannya*. Alih bahasa: Cahya Subrata. Jakarta: Gunung Mulia.
- Heller, K., Price, R.H., Reinhartz, S., Riger, S., Wandersman, A., D'Aunno, T.D. 1984. *Psychology and Community Change Challenges of the Future*. Second Edition. Illinois: The Dorsey Press.
- Kaufman, N.K., Rohde, P., Seeley, J.R., Clarke, G.N., & Stice, E. Potential Mediators of Terapi kognitif for Adolescents With Comorbid Major Depression and Conduct Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, Vol. 73, No.1, 38-46.

- Kimmel, D.C. 1990. *Aging and Psychopathology*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Linsey, S.J.E. & Powell, G.E. 1994. *The Hand Book of Clinical Adult Psychology*, Second edition. London: Routledge.
- Lukitaningsih, D.Y. 2006. Efektifitas Terapi Rasional Emotif Untuk Mengurangi Depresi Pada Mantan Penyalahguna Narkoba. *Tesis*. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata (tidak diterbitkan).
- March, J.S. *Cognitive Behavioral Therapy*, In : *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*, Vol. II.A, Seventh ed.
- Maslim, R. 2001. *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Unika Atmajaya Jakarta.
- Pfeffer, C.R. 2000. *Psychiatric Treatment of Adolescents*, In : *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*, Vol. II.A, Seventh ed.
- Saul, S. 1983. *Aging: An Album of People Growing Old*. Eds II. New York: John Wiley & Son.
- Slamet, S., & Markam, S. 2005. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Stanley, M, Diefenbach, G.J., Hopko, D.R. Cognitive Behavioral Treatment for Older Adults With Generalized Anxiety Disorder, A Therapist Manual for Primary Care Settings. *Journal of Behavior Modification*, Vol. 28 No. 1, January 2004, 73-117.
- Strauman, T.J., Vieth, A.Z., Merrill, K.A, Papadakis, A.A., Kolden, G.G., Woods, T.E., et al. Self-System Therapy as an Intervention for Self-Regulatory Dysfunction in Depression: A Randomized Comparison With Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, Vol. 74, No.2, 367-376.
- Sue, D., & Sue, S. 1994. *Understanding Abnormal Behavior*. Boston: Houghton Mifflin and Co.
- Tang, T.Z., Beberman, R., DeRubeis, R.J., Pham, T. Cognitive Changes, Critical Sessions, and Sudden Gains in Terapi kognitif for Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, Vol. 73, No.1, 168-172.

Wolpe, J., & Lazarus A.A. 1966. *Behavioral Therapy Techniques*, First ed. Oxford: Pergamon Press.

Yapko, D. 2001. *Treating Depression With Hypnosis: Integratif Cognitive-Behavioral and Strategic Approaches*. Philadelphia: Brunner-Routledge.

