

Efektivitas terapi kognitif perilaku berbasis *mindfulness* terhadap penurunan gejala depresi pada remaja

Finanin Nur Indana
Rizki Maulana Hidayatullah
Universitas Ibrahimy Situbondo, Indonesia
E-mail: finanin490@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of mindfulness-based cognitive behavioral therapy (MB-CBT) in reducing depressive symptoms in adolescents. The research design used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. Participants consisted of 30 adolescents aged 15–18 years who met the criteria for mild to moderate depression based on the Beck Depression Inventory-II (BDI-II). The MB-CBT intervention was conducted over eight weekly sessions. Data analysis used paired t-tests and independent t-tests. Results showed a significant reduction in depressive symptoms in the experimental group compared to the control group. These findings indicate that MB-CBT is effective in reducing depressive symptoms in adolescents.

Keywords: Adolescent; Cognitive Behavior Therapy; Mindfulness

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy/MB-CBT) dalam menurunkan gejala depresi pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest kelompok kontrol. Partisipan terdiri dari 30 remaja berusia 15–18 tahun yang memenuhi kriteria depresi ringan hingga sedang berdasarkan Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Intervensi MB-CBT dilakukan selama delapan sesi mingguan. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dan t independen. Hasil menunjukkan penurunan gejala depresi yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa MB-CBT efektif dalam mengurangi gejala depresi pada remaja.

Kata Kunci: Depresi; Mindfulness; Remaja; Terapi Kognitif Perilaku

Pendahuluan

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum dijumpai pada masa remaja dan berkontribusi besar terhadap beban global gangguan mental. Menurut World Health Organization (2022) depresi menempati peringkat utama sebagai penyebab disabilitas pada remaja, dengan prevalensi yang meningkat signifikan dalam dua dekade terakhir. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan suasana hati, terutama depresi. Di Indonesia, data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 2,0% remaja usia 15–24 tahun mengalami depresi, angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional yang berada pada angka 1,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, kelompok perempuan dan remaja di wilayah perkotaan memiliki angka kejadian yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan remaja di wilayah pedesaan. Fakta ini menunjukkan bahwa upaya intervensi yang tepat, berbasis bukti ilmiah, serta disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan khas remaja menjadi semakin mendesak untuk dilakukan.

Terapi Kognitif Perilaku (CBT) telah lama digunakan sebagai intervensi standar untuk menangani depresi, dengan fokus utama pada restrukturisasi pikiran negatif dan perilaku maladaptif. Meski terbukti efektif, efektivitas CBT konvensional pada remaja belum selalu optimal, terutama pada mereka yang memiliki kecenderungan tinggi terhadap ruminasi dan kesulitan dalam mengelola emosi secara fleksibel. Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan integratif yang menggabungkan CBT dengan *mindfulness* atau kesadaran penuh semakin berkembang dan menunjukkan hasil yang menjanjikan. Meta-analisis oleh Chi dkk (2018) menemukan bahwa program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* mampu menurunkan gejala depresi secara signifikan pada remaja dan dewasa muda dengan efek moderat (Hedges' $g = 0,45$). Sementara itu, Zoogman dkk (2015) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness*, terutama ketika dipadukan dengan pendekatan CBT, memberikan efek kecil hingga sedang ($d = 0,23-0,37$) dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada populasi anak dan remaja. Temuan-temuan ini memperkuat gagasan bahwa integrasi CBT dan *mindfulness* seperti dalam pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* merupakan strategi relevan untuk meningkatkan fleksibilitas emosi dan menurunkan ruminasi pada remaja.

Mindfulness dapat dipahami sebagai dua komponen utama, yaitu kesadaran terhadap momen kini dan penerimaan tanpa penilaian terhadap pengalaman internal. Kemampuan ini sangat penting pada masa remaja karena pada fase ini individu cenderung bereaksi secara impulsif terhadap tekanan emosional serta kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi. Ketika *mindfulness* diintegrasikan dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT), remaja dibantu untuk mengamati pikiran dan emosi negatif secara lebih objektif, tanpa terjebak dalam ruminasi. Hal ini berdampak

signifikan dalam mengurangi stres dan gejala depresi yang berkepanjangan (Zoogman dkk., 2015).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat memperkuat fleksibilitas berpikir, meningkatkan kemampuan mengelola dorongan emosional, dan membantu remaja merespons tekanan secara lebih adaptif. Misalnya, studi oleh Yousefi-Afrashteh dan Hasani (2022) menemukan bahwa mindfulness secara tidak langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui mediasi *self-compassion*, fleksibilitas kognitif, dan regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi gejala psikologis negatif, tetapi juga mampu memperkuat kapasitas internal remaja dalam menghadapi berbagai tantangan emosional. Selaras dengan hal tersebut, Solati dkk (2024) melaporkan bahwa keterampilan mindfulness memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan fleksibilitas kognitif dan memori kerja pada siswa kelas sembilan, sehingga mendukung kemampuan pemecahan masalah dan adaptasi dalam situasi yang penuh tekanan. Fulambarkar dkk(2023) juga menegaskan bahwa implementasi program mindfulness di lingkungan sekolah secara umum berkontribusi dalam mengurangi stres sekaligus meningkatkan ketahanan mental siswa.

Namun, di Indonesia, pendekatan ini masih belum banyak digunakan secara komprehensif. Sebagian besar studi masih memisahkan mindfulness dari konteks terapi kognitif. Misalnya, penelitian Wulandari dan Gamayanti (2014) hanya menyoroti pengaruh mindfulness terhadap konsep diri dan trauma tanpa memasukkannya dalam kerangka terapi yang utuh. Salah satu pendekatan yang lebih integratif ditemukan dalam penelitian Sukmawati dkk (2023) yang memadukan CBT dan mindfulness untuk menangani kecemasan sosial pada remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta yang menerima gabungan terapi ini mengalami penurunan kecemasan yang jauh lebih signifikan dibandingkan mereka yang hanya menerima CBT. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis mindfulness dalam terapi kognitif memiliki potensi besar untuk dikembangkan di Indonesia, terutama untuk mendukung kesehatan mental remaja yang seringkali berada dalam masa transisi emosional dan sosial yang menantang.

Mayoritas penelitian lokal belum mengukur perubahan gejala depresi secara sistematis lewat desain kuasi-eksperimental yang lebih valid. Padahal konteks sosial-budaya Indonesia yang menekankan nilai kolektivitas dan menghadirkan tekanan akademik tinggi bisa memoderasi efektivitas intervensi berbasis mindfulness dan CBT. Oleh karena itu, masih diperlukan studi eksperimental lanjutan yang secara langsung mengevaluasi MB-CBT terhadap gejala depresif pada remaja Indonesia dengan metode yang lebih ketat dan kontrol validitas internal lebih tinggi.

Kesenjangan antara intervensi psikologis berbasis bukti dan kebutuhan nyata yang dialami oleh remaja di Indonesia menjadi landasan utama pentingnya penelitian ini. Banyak remaja yang masih belum memiliki akses terhadap layanan psikologis yang sesuai dengan pengalaman hidup dan konteks sosial mereka. Dalam kenyataannya, berbagai tekanan baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial sering kali tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang memadai. Oleh karena itu, sangat

dibutuhkan pengembangan intervensi yang tidak hanya terbukti efektif secara ilmiah, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai kultural dan realitas keseharian remaja. Terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness muncul sebagai salah satu pendekatan yang menjanjikan karena fleksibel, dapat diterapkan di lingkungan sekolah, serta mendukung kemandirian dan kesejahteraan psikologis remaja secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness dalam menurunkan gejala depresi pada remaja sekolah menengah atas yang mengalami depresi ringan hingga sedang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan intervensi psikologi klinis di Indonesia, serta implikasi praktis bagi implementasi program kesehatan mental berbasis sekolah. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang memperkuat integrasi pendekatan mindfulness dalam praktik psikologi remaja kontemporer.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen kelompok kontrol non-ekivalen pretest-posttest, yang melibatkan dua kelompok: satu kelompok eksperimen menerima intervensi MB-CBT, dan satu kelompok kontrol tanpa intervensi. Pengukuran dilakukan dua kali, sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini dipilih karena ideal digunakan dalam riset lapangan saat randomisasi penuh tidak memungkinkan, dan memberikan validitas internal yang lebih tinggi dibandingkan desain observasional murni, terutama jika disertai kontrol variabel pengganggu. Studi metodologis terbaru mendukung penggunaan desain ini sebagai alternatif kuat dalam evaluasi intervensi psikologis di setting alami (Capili & Anastasi, 2024).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness (MB-CBT), sedangkan variabel dependen adalah tingkat gejala depresi pada remaja yang diukur menggunakan skala BDI-II. Subjek penelitian ini terdiri dari 30 siswa SMA berusia 15–18 tahun dari salah satu sekolah di Jawa Timur yang telah teridentifikasi mengalami depresi ringan hingga sedang. Seleksi partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan tiga kriteria inklusi: (1) berusia 15–18 tahun, (2) memiliki skor Beck Depression Inventory-II (BDI-II) yang menunjukkan kategori depresi ringan hingga sedang, dan (3) tidak sedang menjalani terapi psikologis atau mengonsumsi obat-obatan psikotropika. Seluruh partisipan juga memperoleh persetujuan tertulis dari orang tua atau wali sesuai dengan prosedur etika penelitian.

Pemilihan partisipan yang terbatas pada individu dengan depresi ringan hingga sedang didasarkan pada pertimbangan etik serta kesesuaian karakteristik metode intervensi yang digunakan. Individu dengan depresi berat cenderung membutuhkan penanganan klinis yang lebih intensif, seperti penggunaan farmakoterapi atau pemantauan langsung oleh tenaga profesional, sehingga tidak sesuai untuk disertakan dalam intervensi berbasis psikologi non-klinis seperti MB-CBT. Penelitian oleh Zhang dkk (2019) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness secara signifikan menurunkan

gejala depresi pada remaja dengan depresi ringan hingga sedang, tetapi tidak disarankan untuk digunakan sebagai pendekatan tunggal pada individu dengan depresi berat karena keterbatasan daya tanggap kognitif mereka terhadap pelatihan mental yang bersifat reflektif dan mandiri. Selain itu, hasil studi Hoge dkk (2023) mengonfirmasi bahwa pendekatan MBCT-SH (mindfulness-based cognitive therapy self-help) efektif secara klinis dan ekonomis hanya pada pasien dengan depresi ringan hingga sedang, yang masih memiliki kapasitas partisipatif dalam menjalani latihan secara mandiri. Penelitian oleh Hofmann dan Gómez (2017) juga memperkuat temuan ini, dengan menyimpulkan bahwa efektivitas intervensi berbasis mindfulness sangat bergantung pada tingkat keparahan gejala semakin berat gejalanya, semakin rendah efektivitas intervensi psikologis non-farmakologis. Oleh karena itu, pengecualian terhadap partisipan dengan depresi berat dalam studi ini dilakukan untuk menjaga keselamatan psikologis mereka sekaligus menjamin validitas internal desain penelitian.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Beck Depression Inventory-II (BDI-II), sebuah alat ukur yang terdiri dari 21 item dan telah banyak digunakan secara luas dalam berbagai penelitian klinis pada remaja. Versi bahasa Indonesia dari instrumen ini telah melalui proses adaptasi dan uji psikometrik oleh Ariani dkk (2023) dengan hasil menunjukkan struktur faktor yang kuat serta tingkat reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0,89$). Validitas konstruknya juga terbukti melalui analisis faktor eksploratori dan konfirmatori. Sebagai langkah awal dalam penelitian ini, dilakukan uji coba skala pada 20 siswa dari sekolah dengan karakteristik serupa, dan diperoleh hasil koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,87, yang mengindikasikan bahwa skala ini memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam konteks remaja Indonesia.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif kuasi-eksperimen pretest-posttest dengan kelompok kontrol non-ekivalen, melibatkan dua kelompok: satu kelompok eksperimen yang menerima intervensi MB-CBT selama delapan sesi mingguan, dan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi. Pengukuran dilakukan dua kali sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi dengan menggunakan BDI-II untuk mengukur perubahan gejala depresi. Desain ini dipilih karena paling sesuai untuk evaluasi intervensi di lapangan saat randomisasi penuh tidak memungkinkan, dan studi metodologis menunjukkan bahwa desain ini tetap memberikan validitas internal yang baik jika dilakukan kontrol variabel pengganggu dan analisis yang tepat (Wiguna et al., 2025).

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Analisis dilakukan dalam dua tahap, yaitu: (1) *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, dan (2) *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi. Sebelum dilakukan uji statistik, data diuji terlebih dahulu normalitas dan homogenitas sebagai syarat analisis parametrik. Nilai signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Pendekatan ini sejalan dengan praktik analisis yang disarankan dalam studi eksperimental berbasis kuantitatif, terutama untuk menguji efek intervensi secara bermakna secara statistik (Lakens, 2017).

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness (MB-CBT) dalam menurunkan gejala depresi pada remaja. Hasil penelitian disajikan secara deskriptif dan inferensial untuk menjawab hipotesis mengenai pengaruh intervensi terhadap penurunan skor depresi berdasarkan pengukuran pretest dan posttest menggunakan Beck Depression Inventory-II (BDI-II).

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran umum distribusi tingkat depresi dan rerata skor BDI-II pada kedua kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil pretest, sebagian besar peserta pada kelompok eksperimen dan kontrol berada dalam kategori depresi sedang. Setelah intervensi, kelompok eksperimen mengalami penurunan kategori depresi secara substansial: jumlah peserta dalam kategori depresi ringan meningkat dari 4 menjadi 10 orang, dan yang berada dalam kategori sedang menurun dari 11 menjadi 5 orang. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya menunjukkan sedikit perubahan, dengan 12 orang tetap berada dalam kategori sedang dan 3 orang berada dalam kategori ringan.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Depresi Berdasarkan Kategori Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat Depresi	Kelompok	Pretest (n)	Posttest (n)
Ringan	Eksperimen	4	10
Sedang	Eksperimen	11	5
Ringan	Kontrol	3	4
Sedang	Kontrol	12	11
Jumlah	Masing-masing	15	15

Tabel ini menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi perubahan kategori depresi yang signifikan dari sedang ke ringan setelah intervensi MB-CBT, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan stabilitas. Selanjutnya, rerata skor BDI-II dianalisis. Pada kelompok eksperimen, rerata skor pretest adalah 22,6 ($SD = 4,8$) dan menurun menjadi 12,4 ($SD = 3,5$) pada posttest. Ini menunjukkan penurunan skor sebesar 10,2 poin. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki rerata skor pretest sebesar 21,8 ($SD = 5,1$) dan posttest 20,9 ($SD = 5,2$), yang berarti hanya mengalami penurunan sebesar 0,9 poin (lihat Tabel 2). Hasil ini memberikan indikasi awal bahwa intervensi MB-CBT memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada remaja. Rata-rata skor kelompok eksperimen menurun hampir setengahnya, sedangkan penurunan skor pada kelompok kontrol tidak signifikan, menandakan pengaruh substansial dari intervensi.

Untuk menguji hipotesis secara statistik, dilakukan uji t berpasangan pada masing-masing kelompok untuk melihat perubahan antara skor pretest dan posttest. Hasil paired sample t-test pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan secara statistik ($t(14) = 6,28$, $p < 0,001$). Artinya, MB-CBT memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan gejala depresi pada remaja.

Sebaliknya, hasil paired sample t-test pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest ($t(14) = 1,21$, $p = 0,242$), yang mengindikasikan bahwa tidak ada perubahan berarti tanpa intervensi.

Selanjutnya, untuk mengetahui efektivitas relatif dari intervensi, dilakukan uji t independen terhadap skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil independent sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($t(28) = 4,17$, $p < 0,001$). Perbedaan ini mendukung kesimpulan bahwa penurunan skor depresi pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol, dan bahwa perbedaan tersebut bukan hasil dari variabel lain yang tidak dikendalikan, melainkan berasal dari pemberian intervensi MB-CBT (lihat tabel 3).

Uji t menunjukkan bahwa perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen signifikan, dan berbeda nyata dari kelompok kontrol. Ini mengonfirmasi bahwa MB-CBT efektif dalam menurunkan gejala depresi. Secara keseluruhan, temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness dapat secara signifikan menurunkan gejala depresi pada remaja. Penurunan tersebut tampak nyata baik secara kategori klinis maupun skor kuantitatif, dan hanya terjadi pada kelompok yang mengikuti program intervensi. Tidak adanya perubahan signifikan pada kelompok kontrol memperkuat validitas internal dari hasil penelitian ini.

Tabel 2. Rata-rata Skor BDI-II Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest (M ± SD)	Posttest (M ± SD)
Eksperimen	22,6 ± 4,8	12,4 ± 3,5
Kontrol	21,8 ± 5,1	20,9 ± 5,2

Tabel 3. Hasil Paired Samples t-test

Uji Statistik	Nilai t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Paired t-test Eksperimen	6,28	14	0,000	Signifikan
Paired t-test Kontrol	1,21	14	0,242	Tidak signifikan
Independent t-test Posttest	4,17	28	0,000	Signifikan (antara kelompok)

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness (MB-CBT) memiliki dampak positif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja. Efektivitas ini terlihat dari adanya penurunan signifikan skor BDI-II setelah intervensi pada kelompok eksperimen, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan apa pun. Artinya, pendekatan ini mampu membantu remaja untuk lebih memahami dan mengelola emosi mereka secara lebih sehat. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Piguet dkk (2025) yang menemukan bahwa

intervensi mindfulness selama delapan minggu secara signifikan mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja dalam populasi umum. Dengan demikian, MB-CBT bukan hanya pendekatan berbasis bukti, tetapi juga relevan dan adaptif terhadap kebutuhan emosional remaja masa kini.

Penurunan skor BDI-II pada kelompok eksperimen menggambarkan adanya perbaikan nyata dalam aspek emosional, cara berpikir, dan kondisi fisik remaja yang sebelumnya terganggu akibat gejala depresi. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan MB-CBT mampu membantu remaja untuk lebih mengenali dan memahami pola pikir negatif mereka, lalu menggantinya dengan cara pandang yang lebih sehat dan realistis. Latihan mindfulness yang terstruktur tidak hanya melatih kesadaran diri, tetapi juga mengajarkan mereka untuk hadir secara utuh dalam setiap pengalaman baik yang menyenangkan maupun menantang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chi dkk (2018) yang menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness dapat secara efektif menurunkan gejala depresi pada remaja. Selain itu, studi Webb dkk (2021) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness, bahkan dalam bentuk digital, mampu mengurangi kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan hal-hal negatif (ruminasi) dan secara bertahap memperbaiki kesejahteraan emosional mereka.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas efektivitas CBT atau mindfulness secara terpisah dalam menurunkan gejala depresi pada remaja Chi dkk (2018) dan Zoogman dkk (2015) penelitian ini menawarkan pendekatan integratif MB-CBT yang diterapkan secara sistematis dan kontekstual di lingkungan sekolah menengah atas di Indonesia. Pendekatan ini masih jarang digunakan secara utuh dalam konteks lokal, terutama dengan desain kuasi-eksperimen yang melibatkan pengukuran statistik berbasis pretest dan posttest secara valid dan terstruktur (Capili & Anastasi, 2024; Wiguna dkk., 2025). Selain itu, isi intervensi dalam studi ini disesuaikan dengan karakteristik perkembangan psikososial remaja Indonesia, mempertimbangkan konteks budaya kolektivistik dan tekanan akademik yang khas, yang menurut Waney dkk (2020) dan Piguet dkk (2025) dapat memoderasi efektivitas latihan mindfulness. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti empirik efektivitas MB-CBT secara umum, tetapi juga memberikan dasar implementasi praktis dalam program kesehatan mental berbasis sekolah yang relevan secara lokal dan aplikatif. Temuan ini menjadi penting dalam menjembatani kesenjangan antara intervensi berbasis bukti dan kebutuhan nyata remaja Indonesia yang selama ini belum banyak disentuh melalui pendekatan psikoterapi integratif berbasis mindfulness (Sukmawati dkk., 2023).

Temuan bahwa hanya kelompok eksperimen yang menunjukkan penurunan signifikan sedangkan kelompok kontrol tidak menguatkan bahwa perubahan tersebut bukan hanya hasil dari waktu yang berlalu, melainkan dampak langsung dari intervensi MB-CBT. Ini menegaskan validitas internal yang kuat dari intervensi ini dalam konteks budaya masyarakat Indonesia. Lebih dari sekadar efektivitas, hasil ini juga memperluas pemahaman kita tentang bagaimana mindfulness dapat diterima secara budaya oleh remaja Indonesia. Meski sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di negara-negara Barat di mana pola pikir cenderung individualistik hasil ini menunjukkan bahwa

remaja Indonesia justru mampu menerima dan menerapkan prinsip mindfulness secara positif. Hal ini selaras dengan penelitian dari Waney dkk (2020) yang menemukan bahwa latihan mindfulness meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis remaja Indonesia dalam era media sosial tanpa mengganggu nilai kolektivistik mereka.

Tingkat kehadiran dan keterlibatan peserta dalam intervensi MB-CBT yang sangat tinggi menunjukkan penerimaan yang kuat terhadap pendekatan ini. Hal ini wajar mengingat pendekatan MB-CBT dirancang secara humanis: terapis hadir sebagai mitra aktif, bukan hanya sebagai figur otoritas membraikan suasana non-judgmental dan memberi ruang bagi peserta mengeksplorasi pikiran dan perasaan mereka dengan mandiri. Pendekatan seperti ini terbukti penting untuk membangun kedekatan emosional dan keterlibatan peserta (Ma dkk., 2023). Studi kualitatif pada remaja yang mengikuti Acceptance and Commitment Therapy (ACT), yang prinsipnya selaras dengan MB-CBT, menunjukkan bahwa anak-anak merasa didengar, mendapatkan ruang untuk diterima, dan lebih termotivasi selama terapi karena tidak merasa dipaksa (Ma dkk., 2023). Pendekatan ini sangat potensial untuk diadopsi secara lebih luas dalam program konseling sekolah atau layanan psikologi klinis berbasis komunitas, sebagaimana didukung oleh meta-analisis Pickerell dkk (2023) yang menegaskan efektivitas intervensi serupa dalam setting sekolah.

Meningkatnya partisipasi aktif remaja dalam sesi-sesi MB-CBT dalam studi ini mencerminkan bukan hanya penerimaan terhadap intervensi, tetapi juga kenyamanan mereka dengan pendekatan yang ditawarkan. Dalam MB-CBT, peserta tidak diposisikan sebagai pasien yang harus diperbaiki, melainkan sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk mengenali, memahami, dan mengelola pengalaman batinnya sendiri. Ketika remaja diberikan ruang yang aman dan bebas dari penilaian untuk mengamati pikiran serta perasaannya, mereka cenderung lebih terbuka dan berdaya dalam proses pemulihan. Pendekatan ini selaras dengan temuan Royuela-Colomer dkk (2021) yang menunjukkan bahwa disposisi mindfulness memiliki peran protektif terhadap gejala internalisasi seperti depresi dan kecemasan, terutama ketika dihubungkan dengan penurunan ruminasi dan impulsivitas. Lebih jauh lagi, efektivitas intervensi yang melibatkan keterlibatan emosional aktif terbukti berkontribusi terhadap keberlanjutan efek terapi dalam jangka panjang. Sebagaimana ditunjukkan oleh meta-analisis (Rith-Najarian dkk., 2019). Manfaat CBT termasuk yang dikombinasikan dengan mindfulness tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga menunjukkan ketahanan efek hingga berbulan-bulan setelah intervensi selesai, terutama ketika peserta merasa terhubung dengan prosesnya secara personal dan berkesinambungan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan praktik psikologi klinis remaja di Indonesia. MB-CBT terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi, mudah diterapkan dalam konteks sekolah, dan sesuai dengan perkembangan psikososial remaja. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat potensial untuk diadopsi secara lebih luas dalam program konseling sekolah atau layanan psikologi klinis berbasis komunitas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness (MB-CBT) efektif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja. Penurunan ini terlihat secara signifikan baik dalam kategori klinis maupun rerata skor BDI-II. Partisipan yang mengikuti intervensi mengalami perbaikan psikologis yang substansial dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa MB-CBT dapat menjadi pendekatan yang adaptif, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan psikososial remaja. Selain memperkuat bukti empirik efektivitas MB-CBT, hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi pada pengembangan praktik psikologi klinis berbasis budaya lokal, khususnya dalam konteks pencegahan dan penanganan gangguan suasana hati di usia remaja.

Saran dari penelitian ini adalah pendekatan MB-CBT dianjurkan untuk diterapkan secara lebih luas di lingkungan pendidikan sebagai bagian dari program intervensi psikologi berbasis sekolah. Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan psikolog untuk mengembangkan program pelatihan regulasi emosi dan kesadaran penuh guna mendukung kesejahteraan mental remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan studi longitudinal guna mengevaluasi efek jangka panjang dari MB-CBT serta mengeksplorasi dampaknya terhadap variabel psikologis lain seperti kecemasan, regulasi emosi, dan kepercayaan diri remaja.

Referensi

- Ariani, T. A., Anastasia, A., Rahayu, H. T., Aini, N., Windarwati, H. D., Hernawaty, T., Mudiyansele, S. P. K., & Mei-Feng, L. (2023). Psychometric testing of the Indonesian version of Beck Depression Inventory-II among Indonesian floods survivors. *Jurnal Ners*, 18(3), 264–273. <https://doi.org/10.20473/jn.v18i3.47313>
- Capili, B., & Anastasi, J. K. (2024). An Introduction to Types of Quasi-Experimental Designs. *AJN The American Journal of Nursing*, 124(11), 50–52.
- Chi, X., Bo, A., Liu, T., Zhang, P., & Chi, I. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01034>
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2023). Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: A cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 307–317. <https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression*, 40(4), 739–749. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Hoge, E. A., Bui, E., Mete, M., Dutton, M. A., Baker, A. W., & Simon, N. M. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 80(1), 13–21. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679>

-
- Lakens, D. (2017). Equivalence Tests: A Practical Primer for t Tests, Correlations, and Meta-Analyses. *Social Psychological and Personality Science*, 8(4), 355–362. <https://doi.org/10.1177/1948550617697177>
- Ma, J., Ji, L., & Lu, G. (2023). Adolescents' experiences of acceptance and commitment therapy for depression: An interpretative phenomenological analysis of good-outcome cases. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1050227>
- Pickerell, L. E., Pennington, K., Cartledge, C., Miller, K. A., & Curtis, F. (2023). The Effectiveness of School-Based Mindfulness and Cognitive Behavioural Programmes to Improve Emotional Regulation in 7–12-Year-Olds: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*, 14(5), 1068–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02131-6>
- Piguet, C., Celen, Z., Meuleman, B., Schilliger, Z., Magnus Smith, M., Mendola, E., Pham, E., Jouabli, S., Ivanova, V., & Murray, R. J. (2025). Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Symptoms and Emotion Regulation Strategies in Young Adolescents From the General Population: A Randomized Controlled Trial. *Depression and Anxiety*, 2025(1), 2679049.
- Rith-Najarian, L. R., Mesri, B., Park, A. L., Sun, M., Chavira, D. A., & Chorpita, B. F. (2019). Durability of Cognitive Behavioral Therapy Effects for Youth and Adolescents With Anxiety, Depression, or Traumatic Stress: A Meta-Analysis on Long-Term Follow-Ups. *Behavior Therapy*, 50(1), 225–240. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.05.006>
- Royuela-Colomer, E., Fernández-González, L., & Orue, I. (2021). Longitudinal Associations between Internalizing Symptoms, Dispositional Mindfulness, Rumination and Impulsivity in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(10), 2067–2078. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01476-2>
- Solati, A. A., Eslami, M., & Ejadi, Z. (2024). Examining the effectiveness of emotional self-regulation skills on cognitive flexibility and working memory of students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(9), 74–80. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.9.9>
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 491–496. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1668>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73–81. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Webb, C. A., Swords, C. M., Murray, L., & Hilt, L. M. (2021). App-Based Mindfulness Training for Adolescent Rumination: Predictors of Immediate and Cumulative Benefit. *Mindfulness*, 12(10), 2498–2509. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01719-0>
- Wiguna, R. I., Ardhana, V. Y. P., Safitri, R. P., Lita, B. F. F., Pa'ni, D. M. Q., & Apriani, L. A. (2025). Digital innovations for adolescent mental health: Evaluating the impact of genziheal web-based education model. *Jurnal Ners*, 20(2), 183–191. <https://doi.org/10.20473/jn.v20i2.67751>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Wulandari, F. A., & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness based cognitive therapy untuk meningkatkan konsep diri remaja post-traumatic stress disorder. *JIP (Jurnal*
-

-
- Intervensi Psikologi*, 6(2), 265–280.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art9>
- Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: The mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>
- Zhang, J.-Y., Ji, X.-Z., Meng, L.-N., & Cai, Y.-J. (2019). Effects Of Modified Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) On The Psychological Health Of Adolescents With Subthreshold Depression: A Randomized Controlled Trial. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, 2695–2704. <https://doi.org/10.2147/NDT.S216401>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>