



---

# **Pengaruh Penerapan Program Psikoterapi Kognitif Perilaku Terhadap Penurunan Gejala Depresi pada Remaja**

**Olivia Eka Heryanto Putri**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

**Ahmad Rizal Firmansyah**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

**Mohammad Sulistyو Muharrام Wibisana**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

**Aurelia Bella Belqhiska**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

**Denny Oktavina Radianto**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Alamat: Jl. Teknik Kimia, Kampus ITS, Keputih Sukolilo, Surabaya 60111

Korespondensi penulis: [oliviaekahp9@gmail.com](mailto:oliviaekahp9@gmail.com)

***Abstract.** This study outlines the problem of depression in adolescents as one of the major issues in public health, with far-reaching implications for their quality of life and well-being. The prevalence rate of depression increases during adolescence, with serious repercussions such as suicide risk, behavioral disorders, substance abuse, and academic and social problems. Cognitive Behavioral Psychotherapy (CBT) has been shown to be effective in treating adolescent depression by modifying maladaptive thought and behavior patterns. Group-based CBT therapy has also been shown to be beneficial in reducing depressive symptoms and preventing further development of subclinical depression. However, there are still challenges that need to be addressed, such as the low number of adolescents seeking or receiving mental care, the stigma associated with mental health problems, and the gap between scientific research and clinical practice. Increasing awareness of the importance of mental care, reducing stigma, and better integration between research and clinical practice can improve access and effectiveness of treatment. Therefore, the use of group-based CBT therapy in the treatment of adolescent depression has the potential to be an important step in improving adolescents' mental health and overall quality of life.*

***Keywords:** Adolescent depression, Psychological Intervention, Cognitive Behavioral Psychotherapy (CBT)*

**Abstrak.** Penelitian ini menguraikan masalah depresi pada remaja sebagai salah satu isu utama dalam kesehatan masyarakat, dengan implikasi yang luas terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Tingkat prevalensi depresi meningkat selama masa remaja, dengan dampak yang serius seperti risiko bunuh diri, gangguan perilaku, penyalahgunaan zat, dan masalah akademik serta sosial. Psikoterapi Kognitif Perilaku (CBT) telah terbukti efektif dalam menangani depresi remaja dengan memodifikasi pola pikiran dan perilaku yang maladaptif. Terapi CBT berbasis kelompok juga telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi gejala depresi dan mencegah perkembangan lebih lanjut dari depresi subklinis. Namun, masih ada tantangan yang perlu diatasi, seperti rendahnya jumlah remaja yang mencari atau menerima perawatan mental, stigma terkait masalah kesehatan mental, dan kesenjangan antara penelitian ilmiah dan praktik klinis. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan mental, mengurangi stigma, dan integrasi yang lebih baik antara penelitian dan praktik klinis dapat meningkatkan akses dan efektivitas perawatan. Oleh karena itu, penggunaan terapi CBT berbasis kelompok dalam pengobatan depresi remaja memiliki potensi untuk menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

**Kata kunci:** Depresi remaja, Intervensi Psikologis, Psikoterapi Kognitif Perilaku (CBT)

## **LATAR BELAKANG**

Depresi, kecemasan, serta stres merupakan masalah psikologis yang paling umum di antara mahasiswa, dan masalah tersebut terjadi baik di negara maju maupun berkembang (Idsoe et al,

---

Received April 30, 2024; Revised Mei 14, 2024; Juni 01, 2024

\* Olivia Eka Heryanto Putri, [oliviaekahp9@gmail.com](mailto:oliviaekahp9@gmail.com)

2019). Depresi pada remaja merupakan salah satu gangguan yang paling umum pada anak-anak dan remaja. Tingkat prevalensi pada masa kanak-kanak sekitar 2,8%, dan meningkat selama masa remaja (5,6%) (Thapar et al, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Oud et al (2019) telah menunjukkan tidak ada perbedaan gender dalam tingkat prevalensi gangguan depresi pada anak-anak, namun tingkatnya dua kali lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Depresi memiliki beban penyakit yang tinggi, meningkatkan risiko bunuh diri, perkembangan perilaku yang mengganggu, penggunaan zat yang bermasalah, kinerja sekolah yang buruk, dan fungsi sosial yang kurang baik. Salah satu keprihatinan utama adalah bahwa hampir 50% remaja yang mengalami episode depresi akan mengalami kambuh dalam lima tahun. Oleh karena itu, pengobatan berbasis bukti untuk remaja dengan depresi sangat penting.

Sebagian besar pengobatan farmakologis memiliki profil risiko-manfaat yang tidak menguntungkan, penggunaannya seringkali tidak efektif dan kontroversial karena mungkin meningkatkan risiko bunuh diri (Cipriani et al, 2016). Oleh karena itu, intervensi psikologis berbasis bukti seringkali menjadi pilihan pertama dalam pengobatan. Misalnya, panduan NICE merekomendasikan terapi kognitif perilaku (CBT) sebagai intervensi psikologis berbasis bukti untuk depresi ringan, sedang, dan berat. Meskipun CBT efektif, beberapa meta-analisis telah menunjukkan bahwa ukuran efeknya kecil hingga sedang ketika digunakan sebagai pencegahan yang diindikasikan untuk remaja atau pengobatan untuk anak-anak dan remaja (Kaewpila et al, 2020). Sampai saat ini, pengobatan lain tidak menghasilkan ukuran efek yang lebih besar. Misalnya, terapi psikoterapi interpersonal (IPT) belum terbukti lebih efektif daripada CBT sebagai pengobatan untuk depresi remaja.

Langkah selanjutnya dalam penelitian intervensi psikologis adalah mengidentifikasi mekanisme efektif dari intervensi psikologis yang ada untuk meningkatkan efektivitasnya, terutama relevan untuk sebagian besar remaja dengan depresi untuk membantu meningkatkan efektivitas terbatas CBT (Lee, 2020). Mungkin untuk menguji efektivitas diferensial CBT karena protokol CBT diketahui bervariasi dalam keberadaan komponen-komponen yang berbeda, dan faktor-faktor kontekstual dan struktural. Beberapa karya telah dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hasil pengobatan dalam tinjauan terbaru, tetapi tidak ada dari penelitian ini yang menyelidiki apakah komponen individu tertentu atau kombinasi dari komponen intervensi meningkatkan efektivitas CBT.

Tujuan dari tinjauan sistematis dan meta-analisis saat ini adalah untuk mengidentifikasi komponen CBT, serta faktor-faktor kontekstual dan struktural, yang dapat memengaruhi hasil pengobatan CBT. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk secara sistematis mengidentifikasi studi terkontrol tentang efektivitas CBT pada remaja dengan gejala klinis dan subklinis depresi. Selain itu, semua protokol intervensi CBT dinilai untuk keberadaan spesifik.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Depresi di Kalangan Remaja**

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang umum di kalangan remaja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, depresi merupakan salah satu diagnosis yang paling mengganggu (Fletcher, 2008), dan salah satu penyumbang utama terhadap beban penyakit global dalam hal tahun hidup yang hilang akibat kematian prematur. Depresi mencapai puncaknya pada saat pertama kali muncul antara usia 15 dan 21 tahun (Xiong et al, 2021). Ini merupakan masalah serius bagi kaum muda dan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum bagi kelompok usia ini (Cangklang & Ranteh, 2023). Selain itu, jumlah remaja yang menjadi cacat akibat depresi semakin meningkat. Prevalensi di antara remaja antara usia 13 dan 18 tahun diperkirakan mencapai 1–7%, menunjukkan ketidakpastian yang cukup besar terkait perkiraan

insiden. Durasi depresi dapat bervariasi, dan depresi memiliki tingkat kambuh yang tinggi, bahkan setelah pengobatan. Depresi remaja terkait dengan sejumlah masalah, seperti putus sekolah, kesulitan sekolah, masalah kesehatan, peningkatan penyalahgunaan zat, serta masalah dengan teman sebaya dan keluarga, sehingga hal ini mempengaruhi tidak hanya fungsi saat ini, tetapi juga masa depan dan kesehatan individu yang terkena dampak. Intervensi awal berkualitas tinggi dapat bermanfaat bagi tingkat putus sekolah siswa serta untuk motivasi akademis dan hubungan sosial dengan teman sebaya (Méndez et al, 2021).

### **Teori Psikoterapi Kognitif Perilaku**

Terapi kognitif perilaku (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang terbukti efektif dalam mengobati berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, gangguan makan, dan banyak lagi (Sanchez et al, 2019). Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling terkait, dan bahwa perubahan dalam salah satu area tersebut dapat mempengaruhi yang lainnya. Dalam CBT, klien bekerja sama dengan terapis untuk mengidentifikasi pola pikiran negatif atau distorsi kognitif yang mungkin menyebabkan emosi negatif atau perilaku yang tidak sehat. Setelah pola-pola ini diidentifikasi, klien dan terapis bekerja bersama untuk menantang dan mengubah pola pikiran tersebut ke arah yang lebih sehat dan realistis. Selain itu, CBT juga mengajarkan keterampilan koping dan strategi regulasi emosi yang dapat membantu individu mengatasi tantangan dan stres sehari-hari dengan lebih efektif. Pendekatan ini sering kali diimplementasikan dalam bentuk sesi terapi individu atau kelompok, dan bisa dipadukan dengan pendekatan lain seperti terapi farmakologis atau teknik relaksasi. Keunggulan CBT terletak pada fokusnya pada solusi praktis dan langsung, serta penggunaan teknik-teknik yang terbukti efektif dalam mengubah pola pikiran dan perilaku negatif.

Terapi kognitif perilaku (CBT) merupakan salah satu intervensi yang paling efektif dalam mengobati depresi pada remaja (Ferndon & Kaslow, 2008). Sasaran utama dalam CBT adalah untuk memodifikasi dan mengubah kognisi dan perilaku yang tidak sesuai yang merupakan inti dari proses depresi. Hal tersebut didasarkan pada hipotesis bahwa perilaku dan emosi dipengaruhi oleh persepsi orang terhadap peristiwa daripada situasi itu sendiri (Ede et al, 2020). Pikiran evaluatif cepat yang hampir tidak kita sadari menentukan persepsi kita, dan depresi terkait dengan memiliki pikiran otomatis negatif. Oleh karena itu, salah satu masalah penting dalam CBT adalah untuk mengajarkan cara mengidentifikasi dan memodifikasi pikiran otomatis negatif tersebut. Pikiran otomatis diyakini timbul dari kognisi dan gaya penanganan yang lebih stabil yang juga merupakan ciri khas depresi (Idsoe et al, 2019). Sikap disfungsional adalah salah satu jenis kerentanan kognitif tersebut.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan analisis pendekatan kualitatif deskriptif. Studi literatur dilakukan untuk mengeksplorasi pengaruh penerapan program psikoterapi kognitif perilaku terhadap penurunan gejala depresi pada remaja. Metode penelitian ini melibatkan pencarian, identifikasi, dan analisis kritis terhadap berbagai sumber literatur yang relevan dan terkait dengan topik penelitian. Pertama, dilakukan pencarian terhadap basis data elektronik seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar menggunakan kata kunci yang sesuai seperti "psikoterapi kognitif perilaku", "depresi remaja", dan "intervensi psikologis". Kemudian, dilakukan seleksi terhadap artikel-artikel yang relevan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Artikel-artikel yang telah dipilih kemudian dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama terkait efektivitas program psikoterapi kognitif perilaku dalam mengurangi gejala depresi pada remaja. Analisis ini meliputi evaluasi terhadap desain penelitian, ukuran sampel, metode intervensi yang digunakan, hasil yang dicapai, serta

kekuatan dan kelemahan dari setiap studi yang disertakan dalam tinjauan literatur. Selain itu, dilakukan sintesis dan interpretasi data dari berbagai sumber literatur untuk menyusun kesimpulan yang komprehensif mengenai pengaruh penerapan program psikoterapi kognitif perilaku terhadap penurunan gejala depresi pada remaja. Metode penelitian ini bertujuan untuk menyediakan pemahaman yang mendalam dan informasi yang relevan bagi praktisi klinis, peneliti, dan pengambil kebijakan dalam merancang dan mengimplementasikan intervensi yang efektif untuk mengatasi depresi pada remaja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Depresi pada Masa Remaja: Masalah Kesehatan Masyarakat**

Depresi merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang serius; merupakan gangguan tunggal yang paling mengganggu. Depresi umum, seringkali berulang, kadang-kadang kronis, dan seringkali bersamaan dengan kecemasan serta masalah penggunaan zat dan alkohol. Studi epidemiologi tentang prevalensi depresi pada remaja berbeda tergantung pada kriteria diagnostik yang digunakan (misalnya, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM; *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, ICD; *Research Diagnostic Criteria*, RDC), periode yang dicakup (misalnya, bulan terakhir, tahun terakhir, seumur hidup), sifat sampel (misalnya, sekolah, pediatrik, klinis), rentang usia (misalnya, awal, tengah, akhir remaja), metode penilaian (misalnya, wawancara, kuesioner, skala penilaian), pemberi informasi (misalnya, remaja, orang tua, klinisi), dan aspek lain seperti negara atau desain penelitian. Depresi merupakan salah satu faktor risiko utama untuk bunuh diri pada masa remaja. Di antara remaja berusia 15-19 tahun, bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga, diperkirakan 62.000 remaja meninggal karena melakukan tindakan bunuh diri. Kesamaan gangguan sering terjadi pada remaja dengan depresi. Studi klinis dan epidemiologi menunjukkan bahwa 40–80% anak-anak dan remaja dengan depresi memiliki setidaknya satu gangguan lain dan 20–50% memiliki dua atau lebih gangguan yang bersamaan. Depresi remaja terkait dengan gangguan dalam kinerja akademik serta hubungan keluarga dan teman sebaya, dan dengan berbagai gangguan dan masalah lainnya, termasuk kecemasan, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, perilaku seksual berisiko, hiperaktivitas, perilaku oposisional, perilaku anti-sosial, kenakalan, gangguan makan, dan perilaku menyakiti diri sendiri. Kambuh dan kekambuhan sering terjadi pada depresi remaja. Tim Studi Pengobatan untuk Remaja dengan Depresi menemukan bahwa 88 dari 189 remaja (46,6%), yang pulih dari depresi, mengalami kambuh dalam waktu 63 bulan, satu kali (39,2%), dua kali (6,3%) dan bahkan tiga (1,1%) kali. Waktu rata-rata dari pemulihan hingga kambuh pertama adalah 22,3 bulan, rentang 2–55 bulan, dengan tingkat kumulatif setiap enam bulan sebagai berikut: 12,5% setengah tahun, 26,1% setahun, 40,9% setahun setengah, 61,3% dua tahun, 77,3% dua setengah tahun, dan 84,9% tiga tahun. Tingkat kambuh pada dewasa dari depresi yang pertama kali muncul selama masa remaja diperkirakan mencapai 60–70% (Mendez et al, 2021).

### **Psikoterapi Kognitif Perilaku Terapi dalam Mengatasi Depresi pada Remaja**

Psikoterapi Kognitif Perilaku (CBT) telah menjadi pendekatan yang sangat efektif dalam menangani depresi pada remaja. Terapi ini telah menjadi fokus utama dalam upaya pengobatan karena kemampuannya yang terbukti dalam memodifikasi dan mengubah kognisi dan perilaku yang maladaptif, yang merupakan inti dari proses depresi. Berdasarkan hipotesis bahwa perilaku dan emosi dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap peristiwa, bukan situasinya sendiri, CBT berusaha untuk mengajarkan individu bagaimana mengidentifikasi dan mengubah pikiran otomatis negatif yang mungkin muncul dalam pikiran mereka. Pikiran otomatis tersebut diyakini muncul dari kognisi yang lebih stabil dan gaya penanganannya yang juga merupakan ciri khas dari

kondisi depresi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kognisi disfungsional, seperti sikap yang terkait dengan ketergantungan pada persetujuan orang lain atau perfeksionisme yang berlebihan, dapat menjadi faktor risiko untuk depresi pada remaja. Selain itu, rumination, atau fokus berulang dan pasif pada emosi negatif, juga telah terbukti berperan dalam memperburuk kondisi depresi. Untuk itu, pengaturan emosi yang efektif menjadi penting dalam pengobatan depresi remaja, di mana individu diajarkan cara mengurangi ketidaknyamanan emosional dengan meningkatkan cara-cara positif untuk mengatur emosi mereka.

Salah satu bentuk terapi CBT yang telah terbukti efektif adalah intervensi berbasis kelompok. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terapi CBT berbasis kelompok efektif tidak hanya dalam mengobati remaja dengan diagnosis depresi mayor atau distimia, tetapi juga dalam mencegah perkembangan lebih lanjut dari depresi subklinis di kalangan remaja. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa terapi CBT berbasis kelompok menghasilkan perbedaan rata-rata terstandarisasi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Meskipun efeknya mungkin tidak sebesar yang diharapkan oleh beberapa penelitian sebelumnya, terapi ini tetap menjadi pilihan yang kuat dalam pengobatan depresi remaja. Namun, penting untuk diingat bahwa hasil pengobatan dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor tertentu, seperti tingkat gejala depresi awal, motivasi pasien, dan dukungan sosial yang tersedia.

Meskipun terapi CBT telah terbukti efektif dalam mengobati depresi remaja, masih ada beberapa tantangan yang perlu diatasi. Salah satunya adalah rendahnya jumlah remaja yang mencari atau menerima perawatan mental. Meskipun depresi merupakan masalah yang serius, masih ada stigma yang kuat terkait dengan masalah kesehatan mental di banyak masyarakat. Hal ini dapat menghambat remaja untuk mencari bantuan atau menerima perawatan yang mereka butuhkan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan mental dan mengurangi stigma terkait dengan mencari bantuan. Selain itu, terdapat kesenjangan yang signifikan antara penelitian ilmiah dan praktik klinis dalam pengobatan depresi remaja. Meskipun ada banyak bukti yang mendukung efektivitas terapi CBT, penelitian berbasis bukti jarang digunakan dalam praktik klinis. Hal ini menunjukkan perlunya integrasi yang lebih baik antara ilmu pengetahuan klinis dan praktik klinis untuk memastikan bahwa remaja yang mengalami depresi menerima perawatan yang tepat dan efektif. Terlebih lagi, upaya-upaya tersebut juga harus disertai dengan kebijakan yang mendukung akses mudah dan terjangkau ke layanan kesehatan mental untuk remaja. Dengan demikian, penggunaan terapi CBT berbasis kelompok dalam pengobatan depresi remaja dapat menjadi langkah yang penting dalam memperbaiki kesehatan mental remaja dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Depresi pada remaja merupakan masalah serius dalam kesehatan masyarakat, dengan implikasi yang luas terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan remaja. Depresi seringkali berulang, kadang-kadang kronis, dan sering kali terkait dengan gangguan lain seperti kecemasan dan penyalahgunaan zat. Tingginya tingkat kambuh dan kekambuhan menunjukkan perlunya penanganan yang tepat dan efektif dalam mengatasi depresi pada remaja. Psikoterapi Kognitif Perilaku (CBT) telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam menangani depresi remaja dengan memodifikasi kognisi dan perilaku yang maladaptif. Terapi CBT berbasis kelompok juga telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi gejala depresi dan mencegah perkembangan lebih lanjut dari depresi subklinis di kalangan remaja.

Meskipun demikian, masih ada beberapa tantangan yang perlu diatasi dalam pengobatan depresi remaja. Rendahnya jumlah remaja yang mencari atau menerima perawatan mental menunjukkan adanya stigma yang kuat terkait dengan masalah kesehatan mental di masyarakat.

Diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan mental dan mengurangi stigma terkait dengan mencari bantuan. Selain itu, perlunya integrasi yang lebih baik antara penelitian ilmiah dan praktik klinis dalam pengobatan depresi remaja menjadi penting agar remaja yang mengalami depresi dapat menerima perawatan yang tepat dan efektif. Kebijakan yang mendukung akses mudah dan terjangkau ke layanan kesehatan mental untuk remaja juga diperlukan untuk memastikan bahwa mereka mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Dengan demikian, penggunaan terapi CBT berbasis kelompok dalam pengobatan depresi remaja memiliki potensi untuk menjadi langkah yang penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Changklang, P., & Ranteh, O. (2023). The effects of cognitive behavioural therapy on depression, anxiety, stress, and self-esteem in public health students, Thailand. *Journal of education and health promotion, 12*, 152. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1274\\_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1274_22)
- Cipriani, A., Zhou, X., del Giovane, C., Hetrick, S. E., Qin, B., Whittington, C., Coghill, D., Zhang, Y., Hazell, P., Leucht, S., Cuijpers, P., Pu, J., Cohen, D., Ravindran, A. v, Liu, Y., Michael, K. D., Yang, L., Liu, L., & Xie, P. (2016). Comparative efficacy and tolerability of antidepressants for major depressive disorder in children and adolescents: a network meta-analysis. *The Lancet, 388*(10047), 881–890. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30385-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30385-3)
- David-Ferdon, C., & Kaslow, N. J. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for child and adolescent depression. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53, 37*(1), 62–104. <https://doi.org/10.1080/15374410701817865>
- Ede, M.O., Igbo, J.N., Eseadi, C. *et al.* (2020). Effect of Group Cognitive Behavioural Therapy on Depressive Symptoms in a Sample of College Adolescents in Nigeria. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther 38*, 306–318. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00327-1>
- Fletcher J. M. (2008). Adolescent depression: diagnosis, treatment, and educational attainment. *Health economics, 17*(11), 1215–1235. <https://doi.org/10.1002/hec.1319>
- Idsoe, T., Keles, S., Olseth, A. R., & Ogden, T. (2019). Cognitive behavioral treatment for depressed adolescents: results from a cluster randomized controlled trial of a group course. *BMC Psychiatry, 19*(1), 155. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2134-3>
- Kaewpila, W., Thaipisuttikul, P., Awirutworakul, T., Jumroonrojana, K., Pitidhamabhorn, U., & Stevens, F. (2020). Depressive disorders in Thai medical students: an exploratory study of institutional, cultural, and individual factors. *International journal of medical education, 11*, 252–260. <https://doi.org/10.5116/ijme.5fbc.4ce5>
- Lee, S., & Lee, E. (2020). Effects of Cognitive Behavioral Group Program for Mental Health Promotion of University Students. *International journal of environmental research and public health, 17*(10), 3500. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103500>
- Méndez, J., Sánchez-Hernández, Ó., Garber, J., Espada, J. P., & Orgilés, M. (2021). Psychological Treatments for Depression in Adolescents: More Than Three Decades Later. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4600. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094600>
- Mohamadian, F., Bagheri, M., Hashemi, M. S., & Komeili Sani, H. (2018). The Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Depression and Anxiety among Patients with

- Thalassemia: a Randomized Controlled Trial. *Journal of caring sciences*, 7(4), 219–224. <https://doi.org/10.15171/jcs.2018.033>
- Oud, M., de Winter, L., Vermeulen-Smit, E., Bodden, D., Nauta, M., Stone, L., van den Heuvel, M., Taher, R. al, de Graaf, I., Kendall, T., Engels, R., & Stikkelbroek, Y. (2019). Effectiveness of CBT for children and adolescents with depression: A systematic review and meta-regression analysis. *European Psychiatry*, 57, 33–45. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.12.008>
- Sánchez-Hernández, Óscar, Méndez, F. X., Ato, M., & Garber, J. (2019). Prevención de Síntomas Depresivos y Promoción del Bienestar: Un ensayo controlado aleatorizado del Programa Sonrisa: Un ensayo controlado aleatorizado del Programa Sonrisa. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 35(2), 300–313. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.342591>
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056–1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- van den Heuvel, M. W. H., Bodden, D. H. M., Smit, F., Stikkelbroek, Y., Weisz, J. R., Moerbeek, M., & Engels, R. C. M. E. (2023). Relative Effectiveness of CBT-Components and Sequencing in Indicated Depression Prevention for Adolescents: A Cluster-Randomized Microtrial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 52(4), 503–518. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1978296>
- Xiong, P., Ming, W. K., Zhang, C., Bai, J., Luo, C., Cao, W., Zhang, F., & Tao, Q. (2021). Factors Influencing Mental Health Among Chinese Medical and Non-medical Students in the Early Stage of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in public health*, 9, 603331. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.603331>