

**SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: PERAN TERAPI KOGNITIF-PERILAKU
PADA PENANGANAN DEPRESI REMAJA**

**VITA AYU RETNA ADYANTI¹, JESSLYN DORINA FRANS², PRAMUDITA MEI
NATA³, PARTONO NYANASURYANADI⁴, SUHERMAN⁵**

Program Magister Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Smaratungga

e-mail: vitaayuretnoadyanti@gmail.com¹, Jesslyndf99@gmail.com², prmditaaa@gmail.com³,
psnadi@smaratungga.ac.id⁴, herusuhermanlim@gmail.com⁵

ABSTRAK

Depresi pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang semakin meningkat dan memerlukan perhatian khusus. Terapi kognitif-perilaku telah dikenal sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani gangguan ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peran terapi kognitif-perilaku dalam penanganan depresi pada remaja melalui pendekatan systematic literature review. Metode yang digunakan mencakup penelusuran literatur dari berbagai database terpercaya dengan kriteria inklusi yang spesifik, seperti penelitian yang memfokuskan pada intervensi terapi kognitif-perilaku untuk remaja yang mengalami depresi. Hasil ulasan menunjukkan bahwa terapi kognitif-perilaku secara konsisten efektif untuk menangani gejala depresi dan kecemasan di kalangan remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang signifikan bagi praktisi, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam merancang program intervensi kesehatan mental yang lebih menyeluruh dan tepat sasaran bagi remaja.

Kata Kunci: depresi, terapi kognitif-perilaku, remaja

ABSTRACT

Depression in adolescents is one of the increasing mental health problems and requires special attention. Cognitive-behavioral therapy has been known as one of the effective approaches in treating this disorder. This study aims to initiate the role of cognitive-behavioral therapy in treating depression in adolescents through a systematic literature review approach. The methods used include literature searches from various trusted databases with specific inclusion criteria, such as studies that focus on cognitive-behavioral therapy interventions for adolescents with depression. The results of the review indicate that cognitive-behavioral therapy is consistently effective in reducing symptoms of depression and anxiety in adolescents. This study is expected to provide important insights for practitioners, researchers, and policy makers in developing more comprehensive and appropriate mental health intervention programs for adolescents.

Keywords: depression, cognitive-behavioral therapy, adolescents

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase perkembangan seseorang, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Ketika fase ini, remaja mengalami kecemasan dan keresahan dalam upaya memahami diri dan mencari nilai-nilai baru, yang dapat berujung pada ketidakstabilan emosional dan bahkan depresi (Soumokil-Mailoa et al., 2022).

Depresi adalah gangguan mental serius yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, sering kali dipicu oleh kesedihan mendalam atau kekecewaan. Gejalanya meliputi perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, kelelahan, gangguan tidur, dan menurunnya konsentrasi (Bohr et al., 2024). Penderita depresi juga sering mengalami perubahan suasana hati yang signifikan, mulai dari perasaan kosong hingga menjadi sensitif, yang disertai dengan fisik dan mental (Rahmania & Kumolohadi, 2023).

Penyebab depresi beragam, mulai dari kejadian traumatis, kepercayaan diri rendah, hingga faktor genetik dan medis. Depresi yang muncul pada usia muda sering kali berhubungan dengan perjalanan penyakit yang lebih melemahkan dan kualitas hidup yang buruk (Dickey et al., 2023). Kondisi ini sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, terutama pada remaja, karena dapat berdampak pada perkembangan sosial, akademis, dan emosional mereka (Li et al., 2022). Data WHO menunjukkan bahwa depresi telah menjadi masalah global yang serius, Sebanyak 121 juta orang terpengaruh, dengan 5,8% pria dan 9,5% wanita pernah mengalami episode depresi sepanjang hidup mereka (Harianja et al., 2023).

Depresi memiliki dampak serius yang ditandai dengan gejala seperti kehilangan minat, kelelahan kronis, dan gangguan tidur, yang dalam kondisi ekstrem dapat berkembang hingga memicu pemikiran bunuh diri. Meski stigma sosial masih menjadi hambatan utama, kondisi ini dapat dikelola melalui aktivitas positif, penguatan spiritualitas, dan bantuan profesional, dengan pengenalan dini terhadap tanda-tanda stres sebagai langkah pencegahan yang efektif (Vitoasmara et al., 2024).

Pada remaja, penanganan depresi memerlukan perhatian khusus karena berbagai hambatan seperti stigma, keterbatasan layanan kesehatan mental, kekurangan tenaga ahli, dan biaya yang tinggi sering menghalangi akses terhadap bantuan profesional (Kulikov et al., 2023). Tantangan-tantangan ini menekankan pentingnya pengembangan modalitas pengobatan yang tidak hanya efektif tetapi juga mudah diakses dan menarik bagi remaja untuk memastikan mereka mendapatkan dukungan yang dibutuhkan (Yu, 2024).

Dalam konteks ini, Terapi Perilaku Kognitif (CBT) telah muncul sebagai solusi yang menjanjikan dan diakui sebagai standar emas dalam penanganan depresi remaja (Putri et al., 2024). CBT menggunakan pendekatan terstruktur yang berfokus pada modifikasi pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih positif dan rasional (Zhang et al., 2023). Metode ini bekerja berdasarkan pemahaman bahwa perilaku dan emosi seseorang lebih dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap suatu peristiwa, bukan peristiwa itu sendiri (Hasanah, 2022).

Remaja yang merasa terhubung dengan orang lain, baik secara langsung maupun daring, cenderung menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik, namun kurangnya aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental menjadi tantangan utama (Giovanelli et al., 2023). Oleh karena itu, solusi inovatif seperti program terapi dengan antarmuka interaktif dan sederhana diperlukan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental remaja (Marzuki et al., 2024).

CBT telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat depresi sekaligus meningkatkan kualitas hidup pada remaja. Terapi ini membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif, mengurangi rumination (perenungan berulang atas emosi negatif), serta mengembangkan strategi pengaturan emosi yang lebih sehat (Wiguna et al., 2024).

Dengan pendekatan yang komprehensif ini, CBT tidak hanya membantu mengatasi gejala depresi yang ada, tetapi juga memberikan keterampilan yang berguna untuk mencegah kekambuhan.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, studi ini bertujuan untuk mengevaluasi peran terapi kognitif-perilaku dalam penanganan depresi pada remaja melalui pendekatan systematic review. Hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih tepat dan efektif untuk mendukung kesejahteraan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis penelitian terkait terapi kognitif-perilaku dalam penanganan depresi pada remaja. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa database, yaitu Google Scholar, Scispace, PubMed, ResearchGate, dan Frontiers, dengan rentang waktu Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

publikasi dari tahun 2022 hingga 2023. Kata kunci yang digunakan mencakup “Terapi Kognitif-Perilaku (Cognitive Behavioral Therapy)”, “Depresi”, dan “Remaja”. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sebanyak 12 jurnal terpilih untuk dianalisis lebih lanjut dalam review literatur ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran, pengumpulan, dan analisis artikel yang diterbitkan pada tahun 2022-2024 terkait peran terapi kognitif-perilaku dalam menangani depresi pada remaja, maka didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1 Jurnal yang di Analisis

No	Judul	Tahun	Penulis	Hasil Penelitian
1.	Evaluating an engaging and coach-assisted online cognitive behavioral therapy for depression among adolescent and young adult cancer survivors: A pilot feasibility trial	2022	Anao Zhang, Addie Weaver, Emily Walling, Brad Zebrack, Nina Jackson, Levin, Beth Stuchell, Joseph Himle.	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa intervensi tCBT pada kelompok MYTH (intervensi) dapat mengurangi depresi dan kecemasan diantara para penyintas kanker. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok MYTH melaporkan pengurangan depresi sebelum dan sesudah perawatan yang signifikan, $t(9) = 5,25$, $p < 0,001$, dan kecemasan, $t(9) = 5,07$, $p < 0,001$. Khususnya, peserta dalam kelompok MYTH melaporkan depresi pasca perawatan yang jauh lebih rendah daripada peserta dalam kelompok BtB, $t(15) = 2,40$, $p < 0,05$. Perbedaan antar kelompok mencerminkan ukuran efek perawatan antar kelompok yang signifikan, $d = 1,12$, $p < 0,05$.
2.	Efektifitas Penerapan Cognitive Behavioral Therapy pada Pasien Depresi: Literature Review	2023	Susi Junita Harianja, Yohana Beatry, Jenny Marlindawani Purba.	Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis pasien, khususnya mereka yang mengalami depresi. CBT dapat dimanfaatkan oleh perawat sebagai pendekatan non-farmakologis untuk membantu pasien mengurangi kecemasan saat menghadapi berbagai masalah.
3.	The Appa Health App for Youth Mental Health: Development and Usability Study	2023	Alison Giovanelli, Tahilin Sanchez Karver, Katrina D Roundfield, Sean Woodruff, Catherine Wierzba,	Appa Health menjadi salah satu strategi CBT untuk mnegatasi depresi dan kecemasan pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Appa bermanfaat, dengan 100% ($n=14$) remaja menyatakan bahwa mereka merasa lebih baik setelah program 12 minggu. Lebih dari 85% ($n=12$) mengatakan bahwa mereka akan sangat

			J Wolny, Michelle R Kaufman.	merekomendasikan program tersebut kepada teman. Para remaja terlibat, melakukan obrolan video dengan mentor secara konsisten selama 12 minggu. Metrik gejala kecemasan dan depresi berkurang secara konsisten dari minggu ke-1 hingga minggu ke-12, mendukung data kualitatif yang menunjukkan bahwa pendampingan yang dikombinasikan dengan strategi CBT berpotensi memberikan dampak positif pada kesehatan mental.
4.	Online Cognitive Behavioral Therapy with Activity Monitoring to Reduce Symptoms of Depression and Anxiety Distress	2023	Farra Anisa Rahmania, Raden Ajeng Retno Kumolohadi.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi kognitif-perilaku secara daring efektif dalam membantu mengurangi gangguan kognitif dan perilaku pada partisipan yang mengalami depresi, distress, dan kecemasan.
5.	A CBT-based mobile intervention as an adjunct treatment for adolescents with symptoms of depression: a virtual randomized controlled feasibility trial	2023	Vera N. Kulikov, Phoebe C. Crosthwaite, Shana A. Hall, Jessica E. Flannery, Gabriel S. Strauss, Elise M. Vierra, Xin L. Koepsell, Jessica I. Lake, Aarthi Padmanabhan	Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan SPARK sebagai alat terapi CBT menjadi pengobatan digital baru untuk depresi remaja dan terapi digital dalam mengatasi hambatan pada perawatan Kesehatan mental yang efektif.
6.	Neural Predictors of Improvement with Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents with Depression: An Examination of Reward Responsiveness	2023	Lindsay Dickey, Samantha Pegg, Emilia F. Cárdenas, Haley Green, Anh Dao, James Waxmonsky, Koraly Pérez-Edgar, Autumn Kujawa.	Penelitian ini menunjukkan bahwa temuan dari program CBT untuk pengobatan gangguan depresi mendukung model respons pengobatan berbasis kebutuhan, terutama dengan mempertimbangkan fungsi otak. Remaja yang memiliki defisit saraf dalam respons terhadap penghargaan dan regulasi emosi menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan.

	and Emotion Regulation			
7.	Online Cognitive Behavioral Therapy and Its Efficiency in Treating Depression	2024	Jiyan Yu	Penelitian ini menunjukkan bahwa CBT daring adalah pengobatan yang bernilai dan adaptif untuk depresi, dengan potensi penerapan yang luas serta peningkatan berkelanjutan melalui keterlibatan pengguna dan sensitivitas budaya.
8.	A Nunavut community-directed Inuit youth mental wellness initiative: making I-SPARX fly	2024	Yvonne Bohr, Jeffrey Hankey, Alaina Thomas, Marette Abdelmaseh, Leigh Armor, Hugh McCague, Jenna Barnhardt, Megis Oskalns, Nichaela Garvey, Yogita Singh, Cassie Danz, Chelsea Singoorie, Reuben Qaunaq, Iola Oshoweetok, Mathijs Lucassen, Sally Merry, Matthew Shepherd, Marc H Bornstein, Farah Ahmad, Shmuel Shulman, Jonathan Weiss.	I-SPARX menjadi salah satu alat keterampilan terapi perilaku kognitif (CBT) kepada pemuda untuk memperbaiki stres dan depresi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa I-SPARX dapat secara efektif melibatkan kaum muda untuk mendukung kesehatan psikologis di komunitas yang sumber daya kesehatan mentalnya terbatas.
9.	Gangguan Mental (Mental Disorders)	2024	Kevin Vitoasmara, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, Riska Yuna Aprillia, Liss Dyah Dewi A.	Penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi kognitif-perilaku (CBT) dan terapi interpersonal terbukti ampuh dalam menangani gejala gangguan mental, sementara obat-obatan seperti antidepresan dan antipsikotik sering digunakan untuk mengelola kondisi tersebut.

10.	Pendekatan Terintegrasi Hipnoterapi Dan Cognitive Behavioral Therapy dalam Penanganan Pasien Jiwa	2024	I Gusti Rai Putra Wiguna, Wati, Marianto.	Penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi hipnoterapi dan terapi kognitif perilaku (CBT) sebagai pendekatan yang efektif dalam menangani berbagai gangguan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma.
11.	Pengaruh Penerapan Program Psikoterapi Kognitif Perilaku Terhadap Penurunan Gejala Depresi pada Remaja	2024	Olivia Eka Heryanto Putri, Ahmad Rizal Firmansyah, Mohammad Sulistyo Muharram Wibisana, Aurelia Bella Belqhiska, Denny Oktavina Radianto.	Penelitian ini membuktikan bahwa terapi CBT bermanfaat dalam mengurangi gejala depresi dan mencegah perkembangan lebih lanjut dari depresi subklinis. Terapi CBT dalam penanganan depresi remaja menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup.
12.	Developing An Engaging Computerized Cognitive Behavioural Therapy for Adolescent Depression	2024	Atifah Marzuki, Siti Fadzilah Mat Noor, Tengku Siti Meriam Tengku Wook, Wan Salwina Wan Ismail.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan antara remaja dan cCBT memuaskan meskipun memiliki beberapa keterbatasan.

Perubahan yang cepat dan signifikan sering berdampak negatif pada kesehatan mental, terutama pada remaja yang rentan terhadap depresi dan kecemasan. Ketidaksiapan menerima perubahan dapat memicu masalah seperti menutup diri dan gangguan emosional. Sebagai individu yang dekat dengan teknologi dan informasi, remaja membutuhkan perhatian khusus untuk mencegah meningkatnya masalah kesehatan mental. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mereka mengelola perubahan dan tekanan hidup (Kamilatulhuda & Rini, 2024).

Terapi kognitif perilaku (CBT) dalam menangani depresi pada remaja dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu secara langsung dan daring. Pendekatan langsung melibatkan interaksi tatap muka antara remaja dan terapis, yang memungkinkan komunikasi dua arah secara intensif. Sementara itu, pendekatan daring memungkinkan pelaksanaan terapi melalui platform digital, seperti video conference, panggilan video, atau bahkan modul terstruktur berbasis aplikasi. Pendekatan daring ini memberikan fleksibilitas dan aksesibilitas, terutama bagi remaja yang enggan menghadiri sesi tatap muka karena stigma atau keterbatasan waktu. Keduanya telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola gejala depresi secara signifikan.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui studi literatur, dapat disimpulkan bahwa Terapi Kognitif Perilaku (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja, terutama dalam konteks terapi digital seperti tCBT dan cCBT. Penelitian menunjukkan bahwa tCBT, seperti yang diterapkan dalam kelompok MYTH, berhasil mengurangi depresi dan kecemasan dengan hasil yang signifikan. Selain itu,

penggunaan program CBT berbasis digital seperti Appa Health dan SPARK juga menunjukkan dampak positif dalam mengatasi gangguan depresi pada remaja, dengan peningkatan yang konsisten dari minggu ke minggu. Alat seperti I-SPARX juga terbukti efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja, terutama di komunitas dengan sumber daya terbatas. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung potensi CBT sebagai pendekatan yang adaptif dan efektif dalam pengobatan depresi remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) memiliki peran yang sangat penting dan terbukti efektif dalam penanganan depresi pada remaja. Terapi ini, baik dilakukan secara daring maupun secara langsung, menunjukkan kemampuan untuk mengurangi gejala depresi secara signifikan serta mendukung perkembangan emosional dan sosial remaja. Dalam konteks intervensi kesehatan mental, CBT dapat direkomendasikan sebagai pendekatan utama karena fleksibilitas dan efektivitasnya. Pengembangan lebih lanjut, terutama dalam bentuk platform digital, menjadi langkah strategis untuk meningkatkan aksesibilitas terapi, khususnya bagi remaja yang menghadapi hambatan geografis, finansial, atau stigma sosial. Dengan memanfaatkan teknologi, CBT dapat menjangkau lebih banyak remaja dan disesuaikan dengan kebutuhan individu, sehingga memberikan dampak yang lebih luas dan mendalam dalam penanganan depresi pada kelompok usia ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bohr, Y., Hankey, J., Thomas, A., Abdelmaseh, M., Armour, L., McCague, H., Barnhardt, J., Oskals, M., Garvey, N., Singh, Y., Danz, C., Singoorie, C., Qaunaq, R., Oshweetok, I., Lucassen, M., Merry, S., Shepherd, M., Bornstein, M. H., Ahmad, F., ... Weiss, J. (2024). A Nunavut community-directed Inuit youth mental wellness initiative: making I-SPARX fly. *International Journal of Circumpolar Health*, 83(1). <https://doi.org/10.1080/22423982.2024.2401210>
- Dickey, L., Pegg, S., Cárdenas, E. F., Green, H., Dao, A., Waxmonsky, J., Pérez-Edgar, K., & Kujawa, A. (2023). Neural Predictors of Improvement With Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents With Depression: An Examination of Reward Responsiveness and Emotion Regulation. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(8), 1069–1082. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01054-z>
- Giovanelli, A., Sanchez Karver, T., Roundfield, K. D., Woodruff, S., Wierzba, C., Wolny, J., & Kaufman, M. R. (2023). The Appa Health App for Youth Mental Health: Development and Usability Study. *JMIR Formative Research*, 7, e49998. <https://doi.org/10.2196/49998>
- Harianja, S. J., Beatry, Y., & Purba, J. M. (2023). EFEKTIFITAS PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPYPADA PASIEN DEPRESI: LITERATURE REVIEW. *Community Development Journal*, 4(2), 4121–4131.
- Hasanah, U. (2022). Cognitive Behavioral Therapy pada remaja dengan gangguan depresi. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(4). <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.16352>
- Kamilatulhuda, & Rini, L. A. S. (2024). Cyber Counseling Sebagai Solusi Mengatasi Kesehatan Mental Remaja di Era VUCA: A Systematic Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (SMAILING)*, 2, 192–207.
- Kulikov, V. N., Crosthwaite, P. C., Hall, S. A., Flannery, J. E., Strauss, G. S., Vierra, E. M., Koepsell, X. L., Lake, J. I., & Padmanabhan, A. (2023). A CBT-based mobile intervention as an adjunct treatment for adolescents with symptoms of depression: a

- virtual randomized controlled feasibility trial. *Frontiers in Digital Health*, 5. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2023.1062471>
- Li, S. H., Achilles, M. R., Subotic-Kerry, M., Werner-Seidler, A., Newby, J. M., Batterham, P. J., Christensen, H., Mackinnon, A. J., & O'Dea, B. (2022). Protocol for a randomised controlled trial evaluating the effectiveness of a CBT-based smartphone application for improving mental health outcomes in adolescents: the MobiliseMe study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 746. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04383-3>
- Marzuki, A., Mat Noor, S. F., Tengku Wook, T. S. M., & Wan Ismail, W. S. (2024). Developing An Engaging Computerized Cognitive Behavioural Therapy for Adolescent Depression. *TEM Journal*, 2256–2266. <https://doi.org/10.18421/TEM133-53>
- Putri, O. E. H., Firmansyah, A. R., Wibisana, M. S. M., Belqhiska, A. B., & Radianto, D. O. (2024). Pengaruh Penerapan Program Psikoterapi Kognitif Perilaku Terhadap Penurunan Gejala Depresi pada Remaja. *Jurnal Sains Student Research*, 2(3), 131–137.
- Rahmania, F. A., & Kumolohadi, R. A. R. (2023). Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring dengan Pemantauan Aktivitas untuk Mengurangi Gejala Depresi dan Distress Cemas. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 257. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.88247>
- Soumokil-Mailoa, E. O., Hermanto, Y. P., & Hindradjat, J. (2022). ORANG TUA SEBAGAI SUPPORTING SYSTEM: PENANGANAN ANAK REMAJA YANG MENGALAMI DEPRESI. *Jurnal Vox Dei*, 3(2), 244–267.
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & A, L. D. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68.
- Wiguna, I. G. R. P., Wati, W., & Marianto, M. (2024). Pendekatan Terintegrasi Hipnoterapi dan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Penanganan Pasien Jiwa. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 133–140. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3435>
- Yu, J. (2024). Online Cognitive Behavioral Therapy and Its Efficiency in Treating Depression. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 5, 408–413. <https://doi.org/10.62051/dqf7q819>
- Zhang, A., Weaver, A., Walling, E., Zebrack, B., Jackson Levin, N., Stuchell, B., & Himle, J. (2023). Evaluating an engaging and coach-assisted online cognitive behavioral therapy for depression among adolescent and young adult cancer survivors: A pilot feasibility trial. *Journal of Psychosocial Oncology*, 41(1), 20–42. <https://doi.org/10.1080/07347332.2021.2011530>