

REVIEW LITERATURE

**MODEL TERAPI BERBASIS INTERNET DAN *MOBILE*
APLIKASI UNTUK MENGURANGI DEPRESI PADA
REMAJA**

Krisna Iskandar

NIM. 10118090



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA**

2021

MODEL TERAPI BERBASIS INTERNET DAN *MOBILE* APLIKASI UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA

Krisna Iskandar¹, Wawan Rismawan², Evi Irmayanti³

Program DIII Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email: iskandarkrisna55@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan jiwa depresi pada remaja terjadi pada usia 15-29 tahun dengan frekwensi meningkat seiring bertambahnya usia. Di dunia terdapat 121 juta orang menderita depresi, 5,8% diantaranya adalah pria dan 9,5% wanita. Di Indonesia 6% remaja mengalami gangguan depresi. Depresi terbagi menjadi depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Tujuan untuk mengetahui terapi berbasis internet dan mobile aplikasi untuk mengurangi depresi pada remaja. Metode penelitian ini adalah *review literature*. Populasi penelitian ini adalah artikel yang diperoleh dari *database* seperti *Google Scholar*, *Willey* dan *Science Direct*. Artike berbahasa Indonesia dan Inggris dengan rentang waktu dari 2012-2021. Jumlah artikel yang ditemukan 21 artikel. Terapi berbasis internet dan mobile aplikasi diantaranya *CBT*, *CCBT*, *CCT*, *RCT*, dan *ACT*. Terapi berbasis internet dan mobile aplikasi didalamnya terdapat terapi seperti terapi kognitif, terapi bersantai, bertatap muka dengan dokter (maya), terapi relaksasi dan terapi menentukan aktifitas yang menarik untuk menurunkan depresi. Terapi berbasis internet dan mobile aplikasi praktis digunakan dan mudah diaplikasikan oleh remaja yang mengalami depresi.

Kata kunci : Terapi, Internet, Mobile aplikasi, remaja

ABSTRACT

Depressive mental disorders in adolescents occur at the age of 15-29 years with increasing frequency with age. In the world there are 121 million people suffering from depression, 5.8% of them are men and 9.5% are women. In Indonesia, 6% of adolescents experience depression. Depression is divided into mild depression, moderate depression, and major depression. The aim is to find out internet-based therapy and mobile applications to reduce depression in adolescents. This research method is a literature review. The population of this research is articles obtained from databases such as Google Scholar, Willey and Science Direct. Articles in Indonesian and English with a time span from 2012-2021. The number of articles found was 21 articles. Internet-based therapies and mobile applications include CBT, CCBT, CCT, RCT, and ACT. Internet-based therapy and mobile applications in which there are therapies such as cognitive therapy, relaxing therapy, face to face with doctors (virtual), relaxation therapy and therapy to determine interesting activities to reduce depression. Internet-based therapy and mobile applications are practical to use and easy to apply by adolescents who are depressed.

Keywords: Therapy, Internet, Mobile applications, teenagers