

## Abstract

Individuals from dysfunctional family have various risks of mental health deterioration including depression. To solve this family problem actually it is the best to conduct family therapy to the family. But unfortunately not all dysfunctional family are willing to cooperate in family therapy. Therefore individual therapy is considered important to protect individual of dysfunctional family from depression. The aim of this research is to examine the effectivity of Gratitude Cognitive Behavior Therapy in reducing depressive symptoms in individuals from dysfunctional family. Method used in this research is single case quasy experiment with A-B-A design. Findings from this research tells us that G-CBT is efective in reducing depression in individuals from dysfunctional family. Participants get some positive effect of this intervention including wider perspective, ability to see other points of view, appreciate every positive little thing, acknowlede one's strenght, and increase sense of gratitude to God.

## Intisari

Individu yang berasal dari keluarga disfungsional memiliki berbagai risiko kesehatan mental, salah satunya depresi. Idealnya terapi keluarga dilakukan untuk menanggulangi disfungsi yang terjadi dalam keluarga, namun tidak semua keluarga disfungsional dapat berkooperasi dalam terapi keluarga. Oleh karena itu terapi individu kepada anggota keluarga disfungsional diperlukan untuk membentengi individu tersebut dari depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mencairitahu efektifitas *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi gejala depresi pada individu yang berasal dari keluarga disfungsional. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain single case A-B-A. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa G-CBT dapat menurunkan depresi pada individu dari keluarga disfungsiona. Partisipan merasakan berbagai dampak positif dari peneltian ini diantaranya perspektif yang lebih luas, dapat melihat sudut pandang lain dalam menghadapi masalah, lebih mampu menghargai hal-hal kecil, lebih mampu mengenal kekuatan diri, dan lebih dapat merasakan syukur kepada Tuhan

Kata Kunci: Keluarga Disfungsional, Depresi, G-CBT.