

**PROGRAM AKTIF-AKU POSITIF:  
POSITIVE PSYCHOTHERAPY UNTUK MENURUNKAN DEPRESI  
PADA REMAJA KORBAN KBG**

**Meydisa Utami Tanau**

**Abstrak**

Remaja perempuan rentan menjadi korban kekerasan berbasis gender (KBG) yang menyebabkan gangguan depresi dan terus-menerus menjadi korban KBG. *Positive Psychotherapy* (PPT) melalui Program AKTIF-Aku Positif dapat menjadi alternatif pilihan untuk menurunkan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Program AKTIF-Aku Positif dalam menurunkan depresi. Partisipan penelitian adalah 3 orang remaja perempuan (17-21 tahun) korban KBG yang mengalami depresi. Penelitian eksperimen kasus tunggal ini menggunakan desain ABA (*baseline 1* selama satu minggu, *treatment* selama 3 minggu, dan *baseline 2* selama dua minggu). Program AKTIF-Aku Positif terdiri dari 6 sesi intervensi dilakukan dua kali seminggu (60-120 menit). Alat ukur yang digunakan adalah *BDI-II*, PPTI, dan cek suasana hati harian. Analisis data dilakukan dengan inspeksi visual dan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan Program AKTIF-Aku Positif terbukti efektif menurunkan depresi pada remaja korban KBG.

**Kata kunci:** Program AKTIF-Aku Positif, *Positive psychotherapy*, depresi, kekerasan berbasis gender (KBG), remaja.

**Abstract**

*Adolescence girls are vulnerable to gender-based violence (GBV) which causes to depression and constantly being victims of GBV. Positive Psychotherapy (PPT) through the AKTIF-Aku Positif Programme is an alternative to lower depression. This research is aimed to examine the effectivity of the AKTIF-Aku Positif Programme on lower the depression. Participants were 3 adolescence girls (17-21 years) victims of GBV who are depressed. This single-case experimental research using ABA design (baseline 1 for one week, treatment for 3 weeks, and baseline 2 for two weeks). the AKTIF-Aku Positif Programme consist of 6 intervention sessions conducted twice weekly (60-120 minutes). BDI-II, PPTI, and daily mood checking are the instrument used in this research. Visual inspection and descriptive analysis used to analyze the research data. Result shows that the AKTIF-Aku Positif Programme was proved effective in lowering depression in adolescence who are victims of GBV.*

**Keywords:** AKTIF-Aku Positif Programme, *Positive psychotherapy*, depression, gender-based violence (GBV), adolescence.