Jurnal Diversita

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>

Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada Dewasa Autistik yang Mengalami Depresi: *Systematic Literature Review*

Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Treat Depression on Autistic Adults: Systematic Literature Review

B. Primandini Yunanda Harumi^(1*), Nurul Hartini⁽²⁾ & Ika Yuniar Cahyanti⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Disubmit: 26 April 2021; Diproses: 02 Agustus 2021; Diaccept: 15 November 2021; Dipublish: 02 Desember 2021

*Corresponding author: E-mail: b.primandini.yunanda-2017@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Depresi adalah gangguan psikologis yang rentan dialami oleh sebagian orang, termasuk pada orang dewasa yang memiliki gejala autistik. Secara umum, depresi dapat muncul akibat berbagai pikiran negatif yang saling berpengaruh dengan perasaan dan perilaku seseorang. Salah satu pencetus munculnya depresi pada dewasa autistik adalah pikiran yang negatif mengenai disabilitas yang dimiliki, sehingga membuat dewasa autistik menjadi lebih menarik diri dan merasa rendah diri. *Cognitive behavior therapy* atau CBT merupakan intervensi psikologis yang banyak diterapkan untuk menangani gejala depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan deskripsi mengenai efektivitas penerapan CBT untuk menangani depresi pada dewasa autistik. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) untuk meninjau literatur berupa artikel penelitian mengenai penanganan depresi pada dewasa autistik dengan CBT. Hasil analisis menunjukkan bahwa CBT cukup efektif untuk menangani keluhan depresi pada dewasa autistik, terutama jika menggunakan modifikasi pada metode CBT yang diberikan serta mempertimbangkan lamanya intervensi yang dijalankan. Keterbatasan penelitian ini yaitu terbatas jumlah literatur yang ditinjau dan belum dapat menjangkau penelitian lain yang relevan dengan tujuan penelitian.

Kata kunci: Autistik; *Cognitive Behavior Therapy*; Depresi; Dewasa; Gangguan Spektrum Autisme

Abstract

Depression is a psychological disorder that is prone to be experienced by some people, including adults who have autistic symptoms. Depression can occur due to various negative thoughts that affect a person's feelings and behavior. One of the triggers for the emergence of depression in autistic adults is negative thoughts about their disability, which makes autistic adults tend to withdraw from their surroundings and feel inferior. Cognitive behavior therapy or CBT is a psychological intervention that is widely applied to treat symptoms of depression. The purpose of this study was to obtain an overview of the effectiveness of applying CBT to treat depression in autistic adults. This study uses a systematic literature review (SLR), a method to review the literature in the form of research articles on the management of depression in adults with autism with CBT. The analysis showed that CBT is effective enough for treating depressive symptoms in autistic adults, especially if applying modifications on a given CBT methods and consider the duration of the intervention. The limitation of this study is the limited amount of literature that has been reviewed and has not been able to reach other studies that are relevant to the research objectives.

Keywords: Autism; *Cognitive Behavior Therapy*; Depression; Adult; Autism Spectrum Disorder

How to Cite: Harumi, B. P. Y., Hartini, N., & Cahyanti, I. Y. (2021). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Dewasa Autistik yang Mengalami Depresi: Systematic Literature Review. *Jurnal Diversita*, 7 (2): 259-266.

PENDAHULUAN

Autisme merupakan gangguan perkembangan yang dengan kendala pada perkembangan komunikasi dan interaksi sosial yang digambarkan dengan terbatasnya minat dan kegiatan yang dilakukan (APA, 2000). Autisme dalam penelitian ini mengacu pada *autism spectrum disorder* (ASD) atau gangguan spektrum berdasarkan DSM V menurut APA (2013). Gangguan yang dicakup dalam spektrum autisme adalah gangguan autistik, gangguan asperger, dan *pervasive development disorder not otherwise specified* (PDD NOS).

Pada tahun 2019, WHO memperkirakan 1:60 anak memiliki spektrum autisme dan jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat tiap tahunnya. Berdasarkan rilis Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak pada tahun 2018, jumlah penyandang spektrum autisme di Indonesia diperkirakan sebanyak 2,4 juta orang berdasarkan kalkulasi prevalensi secara global dan jumlah penduduk Indonesia. Prevalensi anak autistik mempengaruhi prevalensi dewasa autistik yang sebagian tidak teridentifikasi hingga tidak tertangani (Kim dkk., 2011; WHO, 2019). Sifat-sifat autistik akan menetap hingga dewasa, meskipun disabilitas yang diakibatkannya dapat berbeda jika dibandingkan dengan kondisi masa kecilnya (Kasran, 2003).

Dewasa autistik yang memiliki keberfungsian rendah akan lebih sulit untuk hidup mandiri dan memerlukan bantuan atau supervisi dari orang lain untuk beraktivitas (Howlin & Moss, 2012). Dewasa autistik dengan keberfungsian diri rendah juga memiliki risiko tinggi mengalami permasalahan psikologis lain,

salah satunya depresi. Keller dkk. (2019) menyebutkan bahwa dewasa autistik memiliki risiko mengalami depresi yang lebih tinggi jika dibandingkan dewasa pada umumnya. Hal ini disebabkan oleh kesadaran diri mengenai disabilitas dan persepsi diri yang berbeda dengan dewasa lainnya. Depresi yang dialami dewasa autistik juga dapat dipengaruhi adanya faktor ruminasi yang justru dapat meningkatkan pikiran dan perasaan negatif serta sulit untuk keluar dari pikiran dan masalahnya.

Dewasa autistik memiliki kendala lain dalam menunjukkan dan menyampaikan pikiran atau perasaannya akibat kesulitan dalam komunikasi keluhannya (Ghaziuddin dkk., 2002). Hal ini dapat memperparah kondisi depresi yang dialami dewasa autistik yang jika terus menerus dirasakan dan tidak tertangani dapat mengarahkan pada ide maupun usaha melukai diri sendiri hingga bunuh diri (Keller dkk., 2019). Pada dewasa autistik, depresi termasuk salah satu permasalahan psikologis yang kurang didiagnosis, meskipun risikonya cukup tinggi dapat dialami dewasa autistik jika dibandingkan populasi dewasa pada umumnya (Keller dkk., 2019; Matheis & Turygin, 2016).

Dari beberapa bentuk intervensi psikologis, *mindfulness based therapy* (MBT) dan *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah dua intervensi yang umum diberikan untuk menangani depresi. Keduanya juga ditemukan memiliki hasil positif untuk mengelola dan menurunkan gejala depresi yang dialami dewasa autistik (Keller dkk., 2019). MBT adalah pendekatan intervensi yang mengajarkan individu untuk menaruh perhatian pada

pengalaman dan penerimaan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003 dalam Matheis & Turygin, 2016). CBT merupakan pendekatan intervensi yang membantu individu mengetahui dan memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta mengajarkan cara merespons pikiran yang tidak menyenangkan (Beck, 2011 dalam Matheis & Turygin, 2016). CBT sendiri merupakan suatu intervensi psikologis yang direktif, terstruktur, dan memiliki batasan waktu tertentu dalam pelaksanaannya (Corey, 2009).

Pemberian MBT dinilai dapat diberikan untuk menangani gejala depresi pada dewasa autistik karena tidak melibatkan proses analisis pikiran dan lebih menekankan pada penerimaan emosi dan latihan kelola emosi sesuai dengan kebutuhannya (Sizoo & Kuiper, 2017). Di sisi lain, CBT juga dinilai dapat memberikan efek positif ketika diberikan untuk menangani depresi pada dewasa autistik. White dkk. (2018) menyebutkan bahwa CBT yang dimodifikasi dapat diberikan yang hasilnya dapat menjadikan dewasa autistik lebih adaptif dan mampu meningkatkan kemampuan sosial yang sempat menurun akibat depresi yang dialami.

Adanya faktor kognitif dalam munculnya keluhan depresi menunjukkan bahwa CBT dapat diberikan kepada dewasa autistik. Sejauh ini, penelitian mengenai penerapan CBT untuk menangani dewasa autistik masih jarang ditemui (White dkk., 2018). Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyaknya riset mengenai penanganan gangguan psikologis yang dialami individu masih menyasar pada kelompok anak hingga

remaja. Berdasarkan pemaparan tersebut, tinjauan mengenai penanganan CBT untuk menangani depresi perlu untuk dilakukan untuk mendalami efektivitasnya jika diterapkan pada kelompok dewasa autistik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan CBT yang diterapkan pada dewasa autistik dengan gejala depresi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam studi adalah *systematic literature review* (SLR), yaitu metode untuk meninjau suatu tema dengan menggunakan strategi pencarian dan pengumpulan data yang sistematis (Uman, 2011). Data penelitian ini berupa literatur dengan bentuk artikel penelitian yang diperoleh melalui *database* penelitian yang dapat diakses secara daring.

Database yang digunakan dalam pencarian literatur penelitian ini diantaranya Scopus, Science Direct, Pubmed, Springerlink, dan Jstor dengan menggunakan kata kunci *adult, autistic, autism spectrum disorder, asperger syndrome, pervasive development disorder, depression*, dan *cognitive behavior therapy*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu: 1) Mendeskripsikan partisipan dewasa dengan diagnosis ASD, 2) Menjelaskan kemunculan gejala depresi yang menyertai ASD, 3) Dilakukannya CBT untuk menangani gejala depresi, dan 4) Hanya melibatkan penelitian dengan metode penelitian *randomised controlled trial* dan eksperimen kuasi.

Data eksklusi pencarian ini, yaitu: 1) Literatur yang tidak menggunakan CBT untuk menangani depresi, 2) Partisipan bukan dewasa autistik, 3) Literatur tidak

berbahasa Inggris, 4) Literatur yang tidak dapat diakses secara penuh atau *fulltext*, serta 5) Literatur yang tidak menggunakan desain penelitian *randomised controlled trial* dan eksperimen kuasi.

Gambar 1. Alur Pencarian Literatur

Analisis data dilakukan secara naratif. Analisis naratif digunakan untuk menjelaskan temuan atau *evidence* yang telah disintesis melalui deskripsi secara naratif (Snilstveit dkk., 2012). Tahap dalam melakukan analisis naratif yaitu melakukan ekstraksi data yang diperoleh dari literatur dan melakukan asesmen kualitas dari literatur yang telah memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, sintesis dilakukan untuk mendapatkan hasil atau *evidence* mengenai tema yang ditinjau hingga kemudian deskripsi secara naratif dilakukan untuk menginterpretasi temuan.

Asesmen kualitas atau *critical appraisal* dilakukan pada literatur yang telah memenuhi kriteria inklusi untuk menilai risiko bias yang ditemukan dalam literatur. Kualitas literatur yang baik adalah literatur yang mampu menjawab pertanyaan penelitian dan bebas dari risiko bias dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui proses pencarian, teridentifikasi 975 artikel yang sesuai dengan kata kunci yang digunakan. Pencarian kemudian disaring dan difokuskan pada artikel-artikel yang sesuai kriteria inklusi pencarian hingga ditemukan enam artikel. Hasil asesmen kualitas menunjukkan bahwa keenam artikel tersebut layak untuk dianalisis lebih lanjut dan hasil penelitiannya mampu menjawab tujuan penelitian. Karakteristik penelitian yang memenuhi kriteria dapat dilihat pada Tabel 1.

Hasil SLR pada lima literatur ditemukan adanya pengaruh positif CBT terhadap depresi dan dinilai efektif untuk mengurangi keluhan depresi yang dialami dewasa autistik setelah intervensi selesai, sedangkan satu literatur lainnya ditemukan bahwa CBT tidak efektif untuk diberikan kepada dewasa autistik yang mengalami depresi. Seluruh literatur memiliki satu tema yang sama, yaitu menerapkan CBT yang dimodifikasi untuk memenuhi kebutuhan intervensi dewasa autistik dalam mengatasi depresi.

Modifikasi pada CBT yang dilakukan berupa sesi intervensi tatap muka dengan menerapkan prinsip CBT, namun dilakukan dengan berfokus pada kemampuan dewasa autistik dalam memahami dan menyampaikan pikiran

Tabel 1. Identifikasi Literatur yang Memenuhi Kriteria

No.	Penulis	Karakteristik Partisipan	Desain Eksperimen	Metode Intervensi	Kelompok Kontrol	Hasil
1.	Gaigg dkk. (2020)	n = 9 Usia 15-53 tahun Diagnosis: ASD	<i>Randomised controlled trial</i>	Modifikasi CBT Lama intervensi: 6 – 8 minggu	<i>Mindfulness based therapy & waitlist</i>	CBT efektif mengurangi gejala depresi
2.	Hesselmark dkk. (2014)	n = 35 Rata-rata usia partisipan 31,9 tahun	<i>Open randomised controlled trial</i>	Modifikasi CBT Lama intervensi: 36 minggu	Aktivitas rekreasi	CBT tidak efektif mengurangi gejala depresi
3.	McGillivray & Evert (2014)	n = 26 Rata-rata usia partisipan 20,6 tahun Diagnosis: gangguan asperger dan <i>high functioning autism</i>	Eksperimen kuasi	Modifikasi CBT Lama intervensi: 9 minggu	<i>Waitlist</i>	CBT efektif mengurangi gejala depresi
4.	Russell dkk. (2019)	n = 70 Usia di atas 18 tahun Diagnosis: ASD	<i>Randomised controlled trial</i>	Modifikasi CBT Lama intervensi: 9 minggu	<i>Treatment as usual</i>	CBT efektif mengurangi gejala depresi
5.	Russell dkk. (2020)	n = 70 Usia di atas 18 tahun Diagnosis: ASD	<i>Randomised controlled trial</i>	Modifikasi CBT Lama intervensi: 9 minggu	<i>Treatment as usual</i>	CBT efektif mengurangi gejala depresi
6.	Sizoo & Kuiper (2017)	n = 27 Rata-rata usia 35, 1 tahun	<i>Randomised controlled trial</i>	Modifikasi CBT Lama intervensi: 13 minggu	<i>Mindfulness based stress reduction & waitlist</i>	CBT efektif mengurangi gejala depresi

atau perasaannya. Ditemukan pula modifikasi CBT yang memanfaatkan teknologi, sehingga CBT dapat dilakukan secara daring dan dianggap sesuai untuk memfasilitasi keterbatasan dewasa

autistik, sehingga lebih mampu mandiri untuk menerapkan proses konseling.

Temuan lain juga menunjukkan adanya pengaruh lama intervensi dalam pelaksanaan intervensi. Secara umum,

CBT dilakukan dalam rentang enam hingga 13 minggu yang menunjukkan perubahan gejala depresi pada dewasa autistik. Satu lainnya memiliki lama intervensi 36 minggu dan tidak memiliki waktu yang pasti untuk melakukan sesi tindak lanjut atau *follow up* yang tidak menunjukkan perubahan yang signifikan pada depresi yang dialami dewasa autistik.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa CBT efektif untuk menurunkan gejala depresi pada dewasa autistik, namun perlu mempertimbangkan waktu pelaksanaan intervensi dan memiliki jadwal sesi tindak lanjut yang pasti. Selain itu, adanya modifikasi intervensi dapat diterapkan untuk mengakomodasi kebutuhan dewasa autistik dalam melaksanakan intervensi.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian Spain dkk., (2015) serta Weston dkk. (2016) yang menyimpulkan bahwa CBT dapat diberikan untuk menangani permasalahan afektif akibat depresi yang dialami oleh dewasa autistik. Spain dkk. (2015) juga menjelaskan bahwa CBT mampu meningkatkan suasana hati yang buruk yang menjadi gejala keluhan depresi. CBT diketahui mampu untuk membantu individu memahami hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku pada depresi yang dialami. Adanya keterlibatan fungsi berpikir dalam CBT serta implementasi fungsi berpikir pada eksplorasi pengalaman atau perilaku baru akan membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran maladaptif menjadi lebih adaptif pada situasi Chiang dkk. (2015).

Adanya modifikasi pada CBT yang digunakan adalah upaya yang dapat direkomendasikan untuk menangani

keluhan depresi, sehingga dewasa autistik juga memperoleh manfaat intervensi seperti individu lainnya dan dapat mengatasi gejala depresi yang dialaminya (Spain & Happe, 2020). Adanya modifikasi pada CBT yang dilakukan menunjukkan bahwa CBT merupakan intervensi yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi klien, sehingga klien dapat memenuhi kebutuhannya dalam melaksanakan intervensi (Hesselmark dkk., 2014). Hal ini menjadikan modifikasi pada bentuk intervensi CBT yang ditinjau dapat menjadi solusi untuk memberikan penanganan depresi yang dialami dewasa autistik (Huang dkk., 2020; Spain dkk., 2015).

Satu literatur yang dilakukan oleh Hesselmark dkk. (2014) yang menunjukkan CBT tidak efektif untuk menangani depresi pada kelompok partisipan yang dilibatkan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh waktu pelaksanaan intervensi yang terlampau lama serta tidak adanya jadwal yang pasti dilakukannya sesi *follow up* dan alat ukur yang digunakan kurang mampu untuk mengukur depresi yang dialami partisipan (Hesselmark dkk., 2014).

Hal ini menyimpulkan bahwa pelaksanaan CBT yang tidak terjadwal dengan pasti menjadi kelemahan dalam penerapannya. Selain itu, intervensi yang dilaksanakan dalam waktu terlalu lama justru tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada kondisi dewasa autistik. Pada satu kondisi tertentu, CBT memerlukan waktu yang lebih lama untuk menangani dewasa autistik. Hal ini dipengaruhi pada intervensi yang bertujuan untuk restruktur kognitif dewasa autistik serta keterbatasan atas kemampuannya, sehingga penanganannya

memerlukan waktu yang terbilang lama (Spek dkk., 2013). Spain dan Happer (2020) juga menyebutkan bahwa CBT yang dilakukan terlalu lama justru tidak efektif menurunkan keluhan psikologis yang dialami dewasa autistik. Jika dibandingkan dengan literatur lain yang ditinjau, pelaksanaan CBT untuk menangani dewasa autistik memungkinkan untuk dilakukan dalam waktu yang relatif lebih singkat dan mampu menunjukkan perubahan yang positif pada gejala depresi yang dikeluhkan.

Berdasarkan hasil tinjauan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa CBT efektif untuk menangani gejala depresi pada dewasa autistik. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah literatur yang memenuhi kriteria yang ditemukan cenderung sedikit dan dapat dikatakan bahwa tinjauan literatur yang sudah dilakukan masih belum mencakup seluruh literatur yang relevan dengan tema penelitian yang dikaji.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat disampaikan berdasarkan hasil SLR yang sudah dilakukan adalah CBT efektif untuk menangani gejala depresi pada dewasa autistik. CBT membantu dewasa autistik untuk memahami pikiran, perasaan, dan perilaku yang maladaptif sehingga menjadi lebih adaptif. Modifikasi pada CBT yang diterapkan dapat menjadi upaya untuk mengakomodasi kemampuan dewasa autistik dengan kebutuhan intervensinya.

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan penelitian ini yaitu peneliti selanjutnya diharapkan dapat

mempertimbangkan penggunaan kata kunci pencarian lain dan memanfaatkan *database* yang lebih banyak agar literatur yang ditemukan beragam. Selain itu, pemanfaatan *grey literature* dapat menjadi opsi sebagai sumber pencarian literatur dan mengurangi bias yang muncul dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatrist Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition (DSM-IV TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatrist Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM 5)*. Virginia: American Psychiatry Association.
- Chiang, K. J., Chen, T. H., Hsieh, H. T., Tsai, J. C., Ou, K. L., & Chou, K. R. (2015). One-Year Follow-Up of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy for Patients' Depression: A Randomized, Single-Blinded, Controlled Study. *The Scientific World Journal*. <https://doi.org/10.1155/2015/373149>
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Gaigg, S. B., Flaxman, P. E., McLaven, G., Shah, R., Bowler, D. M., Meyer, B., ... South, M. (2020). Self-guided mindfulness and cognitive behavioural practices reduce anxiety in autistic adults: A pilot 8-month waitlistcontrolled trial of widely available online tools. *Autism*, 24(4), 867-883. <https://doi.org/10.1177/1362361320909184>
- Ghaziuddin, M., Ghaziuddin, M., & Greden, J. (2002). Depression in Persons with Autism: Implications for Research and Clinical Care. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 32(4), 299-306. <https://doi.org/10.1023/a:1016330802348>
- Hesselmarm, E., Plenty, E., & Bejerot, S. (2014). Group cognitive behavioural therapy and group recreational activity for adults with autism spectrum disorders: A preliminary randomized controlled trial. *Autism*, 18(6), 672-683. <https://doi.org/10.1177/1362361313493681>
- Howlin, P., & Moss, P. (2012). Adults With Autism Spectrum Disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(5), 275-283.

- Huang, Y., Arnorld, S. R. C., Foley, K. R., & Trollor, J. N. (2020). Diagnosis of autism in adulthood: A scoping review. *Autism*, 24(6). <https://doi.org/10.1177/1362361320903128>
- Kasran, S. (2003). Autisme : konsep yang sedang berkembang. *Jurnal Kedokteran Trisakti*, 22(1).
- Keller, R., Bari, S., & Castaldo, R. (2019). Diagnosing ASD in Adolescence and Adulthood. In R. Keller (Ed.), *Psychopathology in Adolescents and Adults with Autism Spectrum Disorders*. Gewerbestrasse, Swiss: Springer Nature Switzerland AG.
- Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Anak. (2018). Hari Peduli Autisme Sedunia: Kenali Gejalanya, Pahami Keadaannya. Diunduh dari [https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1682/hari-peduli-autisme-sedunia-kenali-gejalanya-pahami-keadaannya#:~:text=Menurut Dokter Rudy%2C yang merujuk,%25 \(BPS%2C 2010\) pada 15 Agustus 2020.](https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1682/hari-peduli-autisme-sedunia-kenali-gejalanya-pahami-keadaannya#:~:text=Menurut Dokter Rudy%2C yang merujuk,%25 (BPS%2C 2010) pada 15 Agustus 2020.)
- Kim, Y. S., Leventhal, B. L., Koh, Y. J., Fombonne, E., Laska, E., Lim, E. C., ... Grinker, R. R. (2011). Prevalence of Autism Spectrum Disorders in a Total Population Sample. *The American Journals of Psychiatry*, 168(9).
- Matheis, M., & Turygin, N. (2016). Depression and Autism. In J. L. Matson (Ed.), *Handbook of Assessment and Diagnosis of Autism Spectrum Disorder*. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27171-2_15
- McGillivray, J. A., & Evert, H. T. (2014). Group Cognitive Behavioural Therapy Program Shows Potential in Reducing Symptoms of Depression and Stress Among Young People with ASD. *J Autism Dev Disord*, 44, 2041–2051. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2087->
- Russell, A., Gaunt, D., Cooper, K., Horwood, J., Barton, S., Ensum, I., ... Wiles, N. (2019). Guided self-help for depression in autistic adults: the ADEPT feasibility RCT. *Health Technology Assessment*, 23(68). <https://doi.org/10.3310/hta23680>
- Russell, A., Gaunt, D., Cooper, K., Horwood, J., Barton, S., Ensum, I., ... Wiles, N. (2020). The feasibility of low-intensity psychological therapy for depression co-occurring with autism in adults: The Autism Depression Trial (ADEPT) – a pilot randomised controlled trial. *Autism*, 24(6), 1360–1372. <https://doi.org/10.1177/1362361319889272>
- Sizoo, B. B., & Kuiper, E. (2017). Cognitive behavioural therapy and mindfulness based stress reduction may be equally effective in reducing anxiety and depression in adults with autism spectrum disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 64, 47–55. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.03.004>
- Snilstveit, B., Oliver, S., & Vojtkova, M. (2012). Narrative approaches to systematic review and synthesis of evidence for international development policy and practice. *Journal of Development Effectiveness*, 4(3). <https://doi.org/10.1080/19439342.2012.710641>
- Spain, D., & Happe, F. (2020). How to Optimise Cognitive Behaviour Therapy (CBT) for People with Autism Spectrum Disorders (ASD): A Delphi Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 184–208. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00335-1>
- Spain, D., Sin, J., Chalder, T., Murphy, D., & Happe, F. (2015). Cognitive behaviour therapy for adults with autism spectrum disorders and psychiatric co-morbidity: A review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 9, 151–162. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.10.019>
- Spek, A. A., Ham, N. C., & Nyklicek, I. (2013). Mindfulness-based therapy in adults with an autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 246–253.
- Uman, L. S. (2011). Systematic Reviews and Meta-Analyses. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*, 20, 57–59.
- Weston, L., Hodgekins, J., & Langdon, P. E. (2016). Effectiveness of cognitive behavioural therapy with people who have autistic spectrum disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.08.001>
- White, S. W., Simmons, G. L., Gotham, K. O., Conner, C. M., Smith, S. C., Beck, K. B., & Mazefsky, C. A. (2018). Psychosocial treatments targeting anxiety and depression in adolescents and adults with autism spectrum disorder: Review of the latest research and recommended future directions. *Current Psychiatry Report*, 20(10). <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0949-0>
- World Health Organization. (2019). Autism Spectrum Disorder. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders#:~:text=It is estimated that worldwide,figures that are substantially higher pada 20 Agustus 2020.>