

## **ABSTRAK**

Kesehatan psikis merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, terutama bagi pasien dengan gangguan mental seperti depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling terhadap upaya menjaga kesehatan psikis pasien di RSJ Bina Karsa Medan Tuntungan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari psikiater, perawat, dan pasien depresi yang sedang menjalani proses konseling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling yang dilakukan dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara efektif membantu pasien dalam merestrukturisasi pola pikir negatif, meningkatkan kontrol emosi, serta memunculkan perubahan perilaku yang lebih adaptif dan sehat. Komunikasi terapeutik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan turut memperkuat relasi antara pasien dan konselor, sehingga mendukung terciptanya suasana konseling yang aman dan suportif.

Meski demikian, ditemukan pula beberapa kendala seperti keterbatasan jumlah tenaga profesional dan kurangnya dukungan keluarga. Secara keseluruhan, konseling terbukti memiliki efektivitas yang tinggi dalam membantu menjaga kesehatan psikis pasien di RSJ Bina Karsa, sehingga dapat dijadikan sebagai metode intervensi yang perlu terus dikembangkan di lingkungan rumah sakit jiwa.

**Kata kunci: Konseling, Kesehatan Psikis, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), RSJ Bina Karsa, Komunikasi Terapeutik**

## **ABSTRACT**

Mental health is a crucial aspect of an individual's well-being, particularly for patients suffering from mental disorders such as depression. This study aims to examine the effectiveness of counseling in maintaining the psychological health of patients at Bina Karsa Mental Hospital in Medan Tuntungan. The research employed a descriptive qualitative approach, with data collected through direct observation, in-depth interviews, and documentation. The informants included psychiatrists, nurses, and patients diagnosed with depression undergoing counseling. The results of the study indicate that counseling based on the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach effectively helps patients restructure negative thought patterns, improve emotional regulation, and encourage more adaptive and healthy behavioral changes. Therapeutic communication conducted by healthcare professionals also plays a significant role in building empathetic relationships and fostering a supportive counseling environment. However, several challenges were identified, such as a limited number of mental health professionals and insufficient family support. Overall, counseling is proven to be an effective intervention in supporting the psychological recovery of patients at Bina Karsa Mental Hospital and should continue to be developed as part of mental health services.

**Keywords: Counseling, Mental Health, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Bina Karsa Mental Hospital, Therapeutic Communication**