

Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi *Loneliness* Remaja

Fitri Yulianti

Universitas Lampung

fitriyulianti.fy@fkip.unila.ac.id

Astri Rachmahyani

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

astri.rachmahyani@untirta.ac.id

Elwas Berdha Krismona

Universitas Sebelas Maret

elwas@staff.uns.ac.id

Abstract

The purpose of this article is to discuss cognitive restructuring techniques as an effort to reduce loneliness in adolescents. The research method used is a literature review on loneliness in adolescents and cognitive restructuring techniques. The literature review was conducted by searching and collecting articles, books, and other relevant reference sources. Loneliness is a sad emotional experience that occurs when the quality and quantity of social relationships do not match expectations. During the COVID-19 pandemic, the level of loneliness increased significantly; however, this phenomenon did not end with the pandemic. In the post-pandemic period and in the present context, changes in patterns of social interaction, increased use of digital media, and shifts in social support continue to make loneliness a pressing issue. If left unchecked, loneliness can have negative impacts on individuals, including sleep disturbances, low life satisfaction, and even self-harm tendencies. Loneliness is closely related to the cognitive component in which individuals perceive a discrepancy between the expected relationship and the reality they experience. Cognitive restructuring techniques are used to replace self-defeating thoughts and behaviors with more positive and beneficial ones, making this approach a potential alternative to reduce loneliness in adolescents.

Keywords: loneliness, teenager, cognitive restructuring.

Abstrak

Tujuan artikel ini adalah membahas teknik restrukturisasi kognitif sebagai upaya untuk mengurangi rasa kesepian pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka (literature review) mengenai kesepian pada remaja dan teknik restrukturisasi kognitif. Kajian pustaka dilakukan dengan menelusuri dan mengumpulkan artikel, buku, serta sumber referensi lain yang relevan. Kesepian merupakan pengalaman emosional yang menyedihkan yang terjadi ketika kualitas dan kuantitas hubungan sosial tidak sesuai dengan harapan individu. Pada masa pandemi COVID-19, tingkat kesepian meningkat secara signifikan; namun, fenomena ini tidak berakhir seiring berlalunya pandemi. Pada masa pascapandemi dan dalam konteks saat ini, perubahan pola interaksi sosial, meningkatnya penggunaan media digital, serta

pergeseran bentuk dukungan sosial terus menjadikan kesepian sebagai persoalan yang mendesak. Jika tidak ditangani, kesepian dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu, antara lain gangguan tidur, rendahnya kepuasan hidup, bahkan kecenderungan untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Kesepian berkaitan erat dengan komponen kognitif, yaitu ketika individu memersepsikan adanya kesenjangan antara hubungan yang diharapkan dan realitas yang dialami. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk menggantikan pikiran dan perilaku yang bersifat melemahkan diri dengan pikiran dan perilaku yang lebih positif dan adaptif, sehingga pendekatan ini berpotensi menjadi alternatif untuk mengurangi kesepian pada remaja.

Kata kunci: kesepian, remaja, restrukturisasi kognitif

A. Pendahuluan (Introduction)

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Terdapat beberapa tugas perkembangan dalam tahap ini, diantaranya yaitu penyesuaian sosial terhadap perubahan sosial pada remaja. Remaja merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa, dimana terjadi sebuah perubahan dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial¹. Pada masa remaja penyesuaian sosial merupakan tugas perkembangan yang tersulit, dimana remaja harus membangun hubungan sosial dengan lawan jenisnya, teman sebaya, dan juga orang dewasa di luar lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Guna mencapai tujuan dari pola sosialisasi yang terdapat pada orang dewasa, maka remaja memiliki keharusan untuk melakukan banyak penyesuaian baru.²

Penyesuaian diri seorang remaja pada saat ini berbeda dengan penyesuaian diri remaja pada zaman dahulu, hal ini karena adanya perubahan zaman dengan teknologi yang semakin maju. Perkembangan teknologi yang semakin maju membuat perubahan yang masif pada tatanan kehidupan manusia. Masa dimana terjadi perubahan masif disebut dengan era distrupsi. Era distrupsi merupakan era dimana terjadi perubahan yang besar dalam kehidupan manusia³. Perubahan yang masif ini terutama pada teknologi informasi dan komunikasi contohnya *smartphone* dan *social media* mempengaruhi banyak hal terutama pada penyesuaian sosial.

Tidak mudah bagi seorang remaja dalam melakukan proses penyesuaian sosial. Menjadi hal penting dan sekaligus tersulit adalah melakukan penyesuaian diri dengan

¹ Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2013). "*Perkembangan Peserta Didik*." Raja Grafindo Persada.

² Hurlock, E. B. (1980). "*Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*." Erlangga.

³ Kusumawati, E. (2020). "*Peluang dan Tantangan Layanan Bimbingan dan Konseling di Era Disrupsi*." <https://http://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC>

meningkatnya pengaruh dari kelompok teman sebaya, pengelompokan sosial yang baru, perubahan dalam perilaku sosial, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin, serta nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial⁴. Selain itu, masa remaja juga disebut dengan masa yang labil dan rentan terhadap berbagai masalah terutama masalah yang timbul karena penyesuaian sosial ini, permasalahan dalam proses penyesuaian sosial yang dialami remaja dapat mengarah pada masalah psikologis. Salah satu masalah psikologis dalam proses penyesuaian sosial yang muncul pada remaja yaitu *loneliness*.

Basarkan penelitian yang dilakukan dengan subjek 23 orang remaja penghuni panti asuhan X menunjukkan hasil bahwa tingkat kesepian remaja berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja panti asuhan X kota Padang pada umumnya cukup kesepian⁵. Kemudian *loneliness* pada remaja cenderung mengalami peningkatan ketika pandemi *Covid-19* dan berada pada kategori sangat tinggi, berdasarkan dari hasil penelitian yang melibatkan 300 partisipan yang dijangkau melalui kuesioner daring dimulai dari 9 Juni hingga 4 Juli 2020, dan hasilnya menunjukkan bahwa kesepian remaja pada masa pandemi *Covid-19* berada pada kategori sangat tinggi⁶. Meskipun pandemi *Covid-19* telah berakhir, *loneliness* perlu dipahami bukan hanya sebagai problem pada masa *Covid-19*, tetapi juga sebagai isu berkelanjutan pada periode pasca-*Covid* dan konteks kekinian yang ditandai oleh perubahan pola interaksi sosial, peningkatan penggunaan media digital, serta dinamika dukungan sosial yang terus berubah⁷. *Loneliness* semakin menguat seiring dengan perubahan mendasar dalam pola interaksi sosial dan meningkatnya intensitas penggunaan media⁸. *Loneliness* menjadi masalah yang penting untuk diperhatikan, karena *loneliness* bukan hanya

⁴ Hurlock, E. B. (1980). "*Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*." Erlangga.

⁵ Utami, D. R., Ahmad, R., & Ifdil. (2017). "Tingkat Kesepian Remaja di Panti Asuhan X Kota Padang." *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 2503–281. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.815>

⁶ Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). "Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19." *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122–130.

⁷ Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). "Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19." *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122–130.

⁸ Fernanda, B. N., & Sahrani, R. (2025). "Loneliness dan Binge-Watching pada Dewasa Awal: Peranan FoMO Sebagai Moderator." *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3, 1–11. <https://doi.org/10.22219/psikologi.vxiy.xxyy>

menjadi permasalahan di Indonesia tapi juga menjadi permasalahan yang dialami individu di belahan dunia manapun. Perlu untuk mengkaji teori yang terus berkembang dan apabila gejala kesepian dibiarkan dan dilakukan intervensi atau direduksi maka akan muncul hal-hal yang negatif pada diri remaja.

Berdasarkan data dan kajian teori yang telah dipaparkan, maka perlu adanya sebuah usaha intervensi untuk mengurangi *loneliness* yang dialami oleh remaja. Gagasan yang diberikan adalah dengan teknik *cognitive restructuring* sebagai upaya untuk mengurangi *loneliness* pada remaja. Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik konseling baru yang berakar dari teori-teori kognitif dan behavioral, pada teknik *cognitive restructuring* mengalami pemusatan perhatian dalam orientasi penanganannya yaitu pada aspek kognitif⁹. Jika selama ini yang digunakan dalam upaya intervensi adalah berkaitan keluarga, emosi dan kognisi namun hanya menggunakan pendekatan serta tidak menggunakan teknik secara spesifik. Untuk itu penggunaan teknik *cognitive restructuring* akan digunakan sebagai upaya mengurangi *loneliness*, karena mengingat *loneliness* merupakan pengalaman subjektif dan sebuah reaksi emosi dan kognitif dalam hubungan sosial seseorang baik secara kualitas maupun kuantitas.

Metode dalam penelitian ini menggunakan kajian literatur (*literature review*). Kajian literatur adalah sebuah ringkasan tertulis dari artikel, buku, dan sumber referensi lain yang menggambarkan keadaan informasi topik penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari masa lalu sampai saat ini¹⁰. Sumber artikel pada penelitian ini diakses melalui *google scholar* dengan rentang tahun 1973 sampai tahun 2025, serta dari beberapa buku terkait dengan variabel *loneliness* dan teknik *cognitive restructuring*. Dalam melakukan kajian literatur, peneliti terlebih dahulu mencari dan mengumpulkan artikel tentang *loneliness* dan teknik *cognitive restructuring* melalui *google scholar*. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi secara mendalam artikel *loneliness* dan teknik *cognitive restructuring*, tujuan dari penulisan, dan hasil dari artikel tiap-tiap artikel. Setelah melakukan identifikasi, penulis menyusun kerangka atau struktur kajian literatur

⁹ Ilham, L., & Farid, Ach. (2019). "Teori Klasik dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)." *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*.

¹⁰ Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson Education, Inc.

dan menyusun artikel tentang teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *loneliness* remaja.

B. Hasil dan Pembahasan (Finding Research)

Bagian ini merupakan bagian utama artikel, meliputi: deskripsi data, dan analisis hasil pembahasan dan penelitian. Proses analisis data seperti perhitungan statistik dan proses pengujian hipotesis tidak perlu disajikan. Hanya hasil analisis dan hasil pengujian hipotesis saja yang perlu dilaporkan. Tabel dan grafik dapat digunakan untuk memperjelas penyajian hasil penelitian secara verbal. Tabel dan grafik harus diberi komentar atau dibahas. Sub topic dan anak sub topik pada hasil dan pembahasan dituliskan dalam format sebagai berikut:

Loneliness merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang kurang baik secara kuantitatif maupun kualitatif¹¹. Terdapat tiga poin dalam definisi *loneliness* yang mereka kemukakan, yaitu: pertama, kesepian hasil dari kekurangan dalam hubungan sosial orang tersebut; kedua, kesepian adalah fenomena subjektif (tidak selalu identik dengan isolasi objektif, sehingga orang dapat menyendiri tanpa merasa kesepian); ketiga, kesepian itu tidak menyenangkan dan menyedihkan. Dengan demikian *loneliness* dapat diartikan sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu ketika hubungan sosialnya tidak sesuai, baik dalam kualitas hubungan maupun banyaknya hubungan tersebut dilakukan.

Terdapat dua komponen dalam *loneliness* yaitu komponen kognitif dan komponen afektif¹². Komponen kognitif yaitu adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya, baik secara kualitas maupun kuantitas. *Loneliness* yakni adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan apa yang dicapai¹³. *Loneliness* terjadi karena adanya sebuah proses kognitif, dimana individu mempersepsikan adanya hubungan sosial yang diinginkan namun pada kenyataannya hubungan tersebut tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Komponen

¹¹ Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). "Toward a Social Psychology of Loneliness (Vol. 3)." Personal Relationships.

¹² Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (1999). "Loneliness in childhood and adolescence." Cambridge University Press.

¹³ Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). "Toward a Social Psychology of Loneliness (Vol. 3)." Personal Relationships.

kognitif disini artinya ada sebuah pola pikir yang berubah karena adanya pengalaman dalam hidup individu. Komponen afektif yaitu adanya disorientasi pengalaman emosional yang negatif seperti kehilangan, terpisah dan terasingkan¹⁴. Pengalaman emosional yang negatif akan cenderung membuat seseorang mengalami *loneliness*, seperti pindah di rumah, kehilangan orang yang dekat, siswa yang pindah sekolah, maupun orang tua yang ditinggal anaknya karena telah dewasa atau karena telah menikah¹⁵. Pandangan lain tentang *loneliness* yakni bahwa “*No one disputes that being the new kid at school, losing your spouse, or outliving your friends can make meaningful connection more of a challenge*”¹⁶.

Loneliness dibagi menjadi dua jenis yaitu: Pertama, *emotional loneliness* yaitu terjadi ketika mengalami kondisi dimana individu kehilangan figur lekatnya secara emosional¹⁷. Misalnya seorang anak terhadap orangtuanya atau seorang dewasa terhadap pasangannya atau teman dekatnya, *emotional loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada hubungan yang bersifat intim; Kedua, *social loneliness* yaitu terjadi ketika seseorang memiliki hubungan sosial yang kurang. Kondisi yang bisa menyebabkan kesepian sosial adalah pindah rumah, kehilangan pekerjaan, didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. *Social loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada kelompok atau komunitas yang tidak sesuai dengan harapannya. Apabila gejala kesepian dibiarkan dan tidak dilakukan intervensi atau tidak direduksi maka akan muncul hal-hal yang negatif pada diri remaja, seperti: Gangguan fisik¹⁸, masalah kesehatan seperti gangguan tidur, kepuasan hidup yang rendah¹⁹,

¹⁴ Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (1999). “*Loneliness in childhood and adolescence*.” Cambridge University Press.

¹⁵ Cosan, D. (2014). “*An Evaluation of Loneliness*.” 103–110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>

¹⁶ Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). “*Loneliness: Human Nature and The Need for Social Connection*.” WW Norton & Company.

¹⁷ Weiss, R. S. (1973). “*Loneliness: The Experience of Smotional and Social Islotaiion*.” Massachusetts Institute of Techonology Press.

¹⁸ Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). “Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19.” *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122–130.

¹⁹ Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). “Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia.” *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>

depresi²⁰, perilaku agresif^{21,22}, gejala gangguan somatis²³; hingga keinginan melukai diri sendiri²⁴. Berdasarkan dari pemaparan kajian *loneliness* tersebut, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan permasalahan yang dialami oleh individu karena adanya komponen kognitif, maka perlu adanya sebuah intervensi sebagai upaya untuk mengurangi *loneliness* remaja. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi *loneliness* remaja adalah teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* sangat tepat digunakan menggantikan pemikiran maupun perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri dengan pikiran maupun perilaku yang lebih positif dan menguntungkan. Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang melibatkan penerapan prinsip belajar pada pikiran, teknik ini biasa didesain sebagai upaya untuk membantu mencapai respon emosional yang baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sehingga tidak terlalu terbias²⁵. Konselor yang profesional biasanya menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengubah atau mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan sebuah pikiran dan tindakan yang lebih positif²⁶. Teknik *cognitive restructuring* telah digunakan sebagai upaya untuk mengurangi banyak masalah yang dialami oleh individu. Berikut adalah Tabel 1 mengenai penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi beberapa masalah.

Tabel 1. Kegunaan Teknik Cognitive Restructuring

Penulis	Tahun	Variabel Terikat	Hasil Penelitian
Nurafifa Ailia	2020	Rasa Percaya	Penerapan strategi restrukturisasi

²⁰ Yusuf, N. P. (2016). "Hubungan Harga Diri dan Kesepian Dengan Depresi pada Remaja." *In Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity, Psychology Forum UMM*, 19–20.

²¹ Robinson, Diana, L., Zebua, K., Damanik, M. Br., Hasibuan, H. G. S., & Hartini, S. (2020). "Kesepian ditinjau dari Perilaku Agresi Pada Lingkungan Pembina Khusus Anak Kota Medan." *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 9. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

²² Farah, V. T., Rachmah, D. N., & Mayangsari, M. D. (2018). "Pengaruh Kesepian Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Laki-Laki yang Tinggal di Panti Asuhan X." *Jurnal Kognisia*, 1(2).

²³ Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). "Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja." *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6–13. <https://doi.org/10.32734/scripta.v2i1.3372>

²⁴ Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). "Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja." *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198.

²⁵ Erford, B. T. (2017). "40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor." Pustaka Pelajar.

²⁶ Erford, B. T. (2017). "40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor." Pustaka Pelajar.

Jannah & Tamsil Muis		Diri	kognitif yang diimplementasikan melalui konseling individu efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sekolah menengah pertama. Gangguan emosi atau aspek (rasa percaya diri) dapat ditingkatkan dengan cara memodifikasi pikiran atau kognisi subjek.
M. Rifaldil, M. Syarafuddin & I Made Sony Gunawan	2020	Kecemasan Sosial	Teknik <i>cognitive restructuring</i> efektif untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan sosial. Dalam hal ini teknik <i>cognitive restructuring</i> dapat menambah pengetahuan dan latihan-latihan kognitif untuk mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan rasional dalam rangka dapat menurunkan kecemasan sosial siswa.
Risma Kumara Rani, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Sugiyo	2022	<i>Self Esteem</i>	Konseling kelompok pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) teknik <i>cognitive restructuring</i> efektif untuk meningkatkan <i>self esteem</i> siswa SMA IT Bina Umat Yogyakarta. Dengan menggunakan konseling kelompok <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui teknik-teknik restrukturisasi kognitif yang diajarkan.
Hartika Utami Fitri & Kushendar	2019	Resiliensi Akademik	Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang.
Sofyan Abdi & Sulma Mafirja	2019	Penyesuaian Diri	Konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>cognitive restructuring</i> efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.
Fina Roudlotul Uma	2020	Rendah Diri	Rasa rendah diri siswa dapat diturunkan secara signifikan melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif.
Muhammad Abdul Aziz, I Ketut Dharasana & Kadek Suranata	2020	<i>Self Defference</i>	Implementasi konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi pikiran efektif untuk meningkatkan <i>self defference</i> siswa kelas X PH C. Kemudian terdapat perbedaan <i>self defference</i> siswa yang diberikan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi pikiran dengan siswa

			yang tidak diberikan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi pikiran
Nur Hikmah Zalzubila Salam	2020	<i>Self Esteem</i>	Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan <i>self esteem</i> pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar.
Nazwa Manurung & Siti Rahmi	2020	Pola Pikir	Teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh secara signifikan terhadap pola pikir siswa perokok. Subjek yang menjadi sampel penelitian menunjukkan perubahan secara signifikan setelah diberikan perlakuan.
Khuzaimatul Jannah, Kadek Suranata & Ni Ketut Suarni	2019	<i>Endurance</i>	Konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan <i>endurance</i> siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah pola pikir siswa yang diikuti pula dengan perubahan tingkah lakunya.
Maria Wilhelmina Keli	2020	Kecemasan Belajar	Teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok secara signifikan berpengaruh terhadap kecemasan belajar siswa kelas VIII B SMP Negeri 21 Surabaya.
Yuli Nurmalasari, Yusi Riksa Yustiana & Ilfiandra	2016	Stres Akademik	Restrukturisasi kognitif efektif sebagai upaya mereduksi indikator stres akademik siswa. Penurunan yang signifikan terjadi pada indikator-indikator stres akademik setelah diberi intervensi meliputi: berpikir negatif, prestasi menurun, tidak bisa menentukan prioritas, jenuh, dan gugup ketika berada dalam situasi-situasi belajar. Namun restrukturisasi kognitif kurang efektif dalam menurunkan gejala perilaku dan emosi dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang ditandai dengan penurunan yang tidak signifikan pada indikator sulit tidur dan mudah panik.

Dari pemaparan hasil penelitian yang disajikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan sebagai upaya intervensi masalah yang berkaitan dengan aspek kognitif. Kemudian berdasarkan dari hasil dari ke-14 penelitian dengan rentang tahun penelitian 2016 sampai 2022, menunjukkan bahwa

teknik *cognitive restructuring* dapat membantu individu untuk mengubah keyakinan diri, pikiran individu, serta pemikiran dan perilaku yang negatif mengarah pada pemikiran yang lebih positif.

Penggunaan teknik *cognitive restructuring* sangat mungkin digunakan sebagai upaya mengurangi *loneliness* remaja jika dilihat dari pemaparan kajian teori *loneliness* dan temuan hasil penelitian yang telah disajikan pada tabel.1 di atas. Terdapat dua komponen dalam *loneliness* yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif yaitu adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya atau apa yang dicapai, baik secara kualitas maupun kuantitas. *Loneliness* yaitu adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan apa yang dicapai²⁷²⁸. Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dalam komponen kognitif terdapat sebuah pola pikir yang mengalami distorsi karena adanya pengalaman dalam hidup individu, pada akhirnya *loneliness* terjadi karena pemikiran dan asumsi yang dibentuk individu yang sifatnya subjektif yang cenderung kearah negatif.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat membantu individu untuk mengubah keyakinan diri, pikiran individu, serta pemikiran dan perilaku yang negatif mengarah pada pemikiran yang lebih ²⁹³⁰³¹³²³³³⁴³⁵³⁶³⁷³⁸. Restrukturisasi kognitif dapat membantu individu dalam

²⁷ Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (1999). *"Loneliness in childhood and adolescence."* Cambridge University Press.

²⁸ Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *"Toward a Social Psychology of Loneliness (Vol. 3)." Personal Relationships.*

²⁹ Uma, F. R. (2020). "Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Rendah Diri Siswa." *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY.*

³⁰ Salam, N. H. Z. (2020). *"Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa di SMK Negeri 3 Makassar."*

³¹ Nurmalasari, Y., & Riksa Yustiana, Y. (2016). "Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa." *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).

³² Jannah, N. A., & Muis, T. (2020). "Penerapan Strategi Cognitive Restructuring dalam Konseling Individual untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMPN 46 Surabaya." *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1).

³³ Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2019). "Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa." *Psychocentrum Review*, 1(2), 59–68. <https://doi.org/10.30998/pcr.1279>

merestruktur atau menata cara berpikir yang tidak baik dalam memperoleh proses informasi yang salah sehingga mampu menyadarkan diri dan mengidentifikasi masalah yang dapat mengubah pola berpikir yang baru ³⁹. Maka, teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi sebuah alternatif pilihan dalam upaya mengurangi *loneliness* remaja.

C. Penutup

Loneliness merupakan sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan dan bahkan menyedihkan yang dialami oleh individu ketika hubungan sosial individu tidak sesuai dengan apa yang diharapkan baik secara kualitas maupun kuantitas. Terdapat dua komponen dalam *loneliness* yaitu komponen kognitif dan afektif, komponen kognitif diartikan sebuah pola pikir yang terjadi distorsi karena adanya pengalaman dalam hidup individu sedangkan komponen afektif terjadi karena adanya pengalaman emosional yang negatif. *loneliness* terdiri dari dua jenis, *social loneliness* dan *emotional loneliness*. *Social loneliness* terjadi karena kuantitas hubungan seperti kurangnya kita berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain, sedangkan *emotional loneliness* terjadi karena kualitas hubungan seperti keintiman atau kedekatan individu dalam melakukan interaksi maupun bersosialisasi dengan orang lain.

³⁴ Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). "Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 1. <http://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

³⁵ Aziz, M. A., Dharasana, K., & Suranata, K. (2020). "Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>

³⁶ Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). "Pelaksanaan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 46–52.

³⁷ Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). "Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>

³⁸ Rifaldi, M., Syarafuddin, M., & Gunawan, I. M. S. (2020). "Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa." *COUNSENEsia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1(2), 42–47. <https://http://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC>

³⁹ Gemmarahima, E. N. S. W., & Saputra, W. E. N. (2021). "Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa." *N Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1.

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* memberikan manfaat dan membantu dalam upaya intervensi dalam berbagai masalah terutama berkaitan dengan mengubah pemikiran individu atau pola pikir individu. Teknik *cognitive restructuring* mempunyai kemungkinan untuk digunakan sebagai upaya mengurangi *loneliness* remaja dengan mengubah pemikiran-pemikiran yang tidak efektif, mengubah pola pikir yang mengalami distorsi karena adanya pengalaman dalam hidup. Saran dari hasil kajian literatur yang telah dilakukan ini, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut terutama mengenai teknik *cognitive restructuring* untuk memperdalam pemahaman serta memperkuat kajian literatur yang telah dilakukan ini. Penulis, Fitri Yulianti, Astri Rachmahyani, dan Elwas Berdha Krismona, mengucapkan terima kasih kepada rekan sejawat yang telah memberikan masukan berharga serta kepada pihak yang membantu dalam penyuntingan bahasa. Dukungan tersebut sangat berarti dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka (Bibliography)

- Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). "Pelaksanaan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 46–52.
- Aziz, M. A., Dharasana, K., & Suranata, K. (2020). "Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). "*Loneliness: Human Nature and The Need for Social Connection*." WW Norton & Company.
- Cosan, D. (2014). "An Evaluation of Loneliness." 103–110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- Creswell, J. W. (2012). "*Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*." Pearson Education, Inc.
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). "Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja." *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6–13. <https://doi.org/10.32734/scripta.v2i1.3372>

- Erford, B. T. (2017). "40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor." Pustaka Pelajar.
- Farah, V. T., Rachmah, D. N., & Mayangsari, M. D. (2018). "Pengaruh Kesenian Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Laki-Laki yang Tinggal di Panti Asuhan X." *Jurnal Kognisia*, 1(2).
- Fernanda, B. N., & Sahrani, R. (2025). "Loneliness dan Binge-Watching pada Dewasa Awal: Peranan FoMO Sebagai Moderator." *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3, 1–11. <https://doi.org/10.22219/psikologi.vxiy.xxyy>
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). "Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 1. <http://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Gemmarahima, E. N. S. W., & Saputra, W. E. N. (2021). "Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa." *N Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). "Kesenian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja." *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198.
- Hurlock, E. B. (1980). "Psikologi Perkembangan Edisi Kelima." Erlangga.
- Ilham, L., & Farid, Ach. (2019). "Teori Klasik dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)." *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*.
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2019). "Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa." *Psychocentrum Review*, 1(2), 59–68. <https://doi.org/10.30998/pcr.1279>
- Jannah, N. A., & Muis, T. (2020). "Penerapan Strategi Cognitive Restructuring dalam Konseling Individual untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMPN 46 Surabaya." *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1).
- Keli, M. W. (2020). "Pengaruh Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMP." *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*.

- Kusumawati, E. (2020). “*Peluang dan Tantangan Layanan Bimbingan dan Konseling di Era Disrupsi.*” <https://http://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC>
- Manurung, N., & Rahmi, S. (2020). “Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pola Pikir Siswa Perokok Di SMP Negeri 4 Tarakan.” *Hamjah Diha Foundation*, 2(3), 2020.
- Nurmalasari, Y., & Riksa Yustiana, Y. (2016). “Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa.” *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). “Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia.” *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). “*Toward a Social Psychology of Loneliness* (Vol. 3)”. Personal Relationships.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). “Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rifaldi, M., Syarafuddin, M., & Gunawan, I. M. S. (2020). “Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa.” *COUNSENEsia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1(2), 42–47. <https://http://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC>
- Robinson, Diana, L., Zebua, K., Damanik, M. Br., Hasibuan, H. G. S., & Hartini, S. (2020). “Keseharian ditinjau dari Perilaku Agresi Pada Lingkungan Pembina Khusus Anak Kota Medan.” *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 9. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (1999). “*Loneliness in childhood and adolescence.*” Cambridge University Press.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). “Keseharian Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19.” *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122–130.
- Salam, N. H. Z. (2020). “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa di SMK Negeri 3 Makassar.”

- Uma, F. R. (2020). “Strategi Restrukturasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Rendah Diri Siswa.” *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*.
- Utami, D. R., Ahmad, R., & Ifdil. (2017). “Tingkat Kesepian Remaja di Panti Asuhan X Kota Padang.” *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 2503–281. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.815>
- Weiss, R. S. (1973). “*Loneliness: The Experience of Smotional and Social Islotation.*” Massachusetts Institute of Techonology Press.
- Yusuf, N. P. (2016). “Hubungan Harga Diri pan Kesepian Dengan Depresi pada Remaja.” *In Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity, Psychology Forum UMM*, 19–20.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2013). “*Perkembangan Peserta Didik.*” Raja Grafindo Persada.