



# Distorsi Kognitif dan Pola Pikir Disfungsional pada Remaja: Studi Kasus Layanan Kesehatan

Adilah Hasanah\*, Dyan Evita Santi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

DOI:

<https://doi.org/10.47134/phms.v3i2.589>

\*Correspondence: Adilah Hasanah

Email: [adilahhasanah6@gmail.com](mailto:adilahhasanah6@gmail.com)

Received: 20-12-2025

Accepted: 20-01-2026

Published: 20-02-2026



**Copyright:** © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstrak:** This study aimed to describe the dynamics of cognitive distortions and dysfunctional thinking patterns in an adolescent receiving psychological services in a healthcare setting and to examine cognitive changes following a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) based intervention. A mixed qualitative and quantitative approach with a single case study design was employed to obtain an in depth understanding of individual psychological changes before and after intervention. The participant was a sixteen year old female adolescent presenting emotional instability rigid negative thinking patterns and difficulties in family and school relationships. Data were collected through clinical interviews behavioral observations psychological testing and the Irrational Beliefs Inventory (IBI) administered as pre test and post test measures. The CBT based intervention was delivered in seven sessions focusing on psychoeducation identification of cognitive distortions understanding relationships between thoughts emotions and behaviors cognitive restructuring homework assignments and behavioral techniques for emotional regulation. Qualitative data were analyzed descriptively to capture changes in cognitive emotional dynamics while quantitative data from the IBI were used to evaluate intervention effectiveness. Results indicated a decrease in scores across all IBI dimensions after the intervention with notable reductions in rigidity excessive worrying problem avoidance and emotional irresponsibility. The total irrational belief score decreased by thirty seven points indicating a meaningful shift toward more adaptive and rational thinking patterns. Qualitative findings supported these results showing improved cognitive flexibility emotional awareness and coping strategies. Overall the findings demonstrate that CBT based cognitive restructuring is effective in reducing dysfunctional thinking patterns and improving emotional regulation in adolescents within healthcare settings. This study supports the application of CBT as an evidence based intervention for adolescents experiencing cognitive emotional difficulties and highlights its relevance for clinical psychological services in health care contexts.

**Keywords:** Cognitive Distortion, Dysfunctional Thinking, Adolescent, Cognitive Behavioral Therapy, Case Study

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Menurut (Sulhan et al, 2024) masa remaja Adalah orang-orang yang baru saja naik level dan sedang belajar apa yang baik dan salah, dan mereka harus siap untuk menghadapi segala hal dan menghadapi masalah yang muncul dalam kehidupan dan dalam pergaulan mereka. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk membangun identitas diri, meningkatkan kemandirian emosional, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan relasi sosial yang semakin kompleks. Menurut teori Erik Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan psikososial *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha membentuk identitas diri yang stabil. Ketidakberhasilan dalam menyelesaikan tahap ini dapat menyebabkan kebingungan peran, ketidakpastian arah hidup, serta penilaian diri yang negative (Mokalu & Vita, 2021). Di sini, anak sudah mulai menjadi remaja. Masa ini merupakan masa pencarian identitas. Pada masa ini individu diperhadapkan untuk menemukan eksistensi dirinya (biasa disebut dengan pencarian jati diri). Akan ada berbagai macam gangguan yang harus diatasi agar dapat mencapai identitasnya. Apabila seorang remaja dalam mencari jati dirinya bergaul dengan lingkungan yang baik maka akan tercipta identitas yang baik pula. Jika tidak, maka akan terjadi krisis identitas (Kitchens & Abell, 2020).

Lingkungan keluarga dan sekolah memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan tugas perkembangan tersebut. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan konflik berkepanjangan, kekerasan, atau kurangnya dukungan emosional berisiko mengalami hambatan dalam pembentukan identitas diri yang sehat. Selain itu, pengalaman tidak menyenangkan di lingkungan sekolah, seperti perlakuan tidak adil, perundungan, atau kegagalan akademik, dapat memperkuat perasaan tidak berharga dan kebingungan (*confusion*) peran untuk mencari pedoman atau acuan dalam menjalani masa remaja (Solobutina, 2020). Kondisi ini dapat memicu munculnya emosi negatif yang menetap, seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan, serta perilaku maladaptif sebagai bentuk coping terhadap tekanan yang dialami.

Dalam perspektif kognitif, permasalahan emosional dan perilaku tidak dipicu secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu, melainkan oleh cara individu menafsirkan dan memberi makna terhadap peristiwa tersebut. Aaron T. Beck dalam teorinya mengemukakan bahwa individu dengan gangguan emosional cenderung memiliki pola pikir otomatis negatif atau distorsi kognitif, yaitu cara berpikir yang irasional, kaku, dan tidak realistis. Distorsi kognitif ini mencakup pemikiran hitam-putih, generalisasi berlebihan, serta penilaian diri yang negatif. Pola pikir tersebut membentuk skema kognitif maladaptif yang membuat individu memandang diri, orang lain, dan masa depan secara pesimistis (Fitriani et al, 2023).

Pada remaja, distorsi kognitif sering kali berkaitan erat dengan proses pencarian identitas. Ketika remaja gagal memenuhi ekspektasi diri atau lingkungan, mereka dapat mengembangkan keyakinan irasional seperti merasa diri tidak berguna, gagal, atau tidak memiliki masa depan. Keyakinan tersebut kemudian memengaruhi regulasi emosi dan

mendorong munculnya perilaku maladaptif, seperti menarik diri, mudah meledak secara emosional, atau mencari pelarian yang tidak sehat. Dalam konteks ini, distorsi kognitif berperan sebagai mediator antara pengalaman stres dan respons emosional remaja.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh Beck yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. CBT bertujuan membantu individu mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir irasional yang mendasari munculnya emosi dan perilaku bermasalah. Pada remaja, CBT dipandang efektif karena membantu individu memahami proses berpikarnya, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dan realistis dalam menghadapi tekanan perkembangan. Melalui restrukturisasi kognitif, remaja dapat belajar menilai situasi secara lebih fleksibel dan mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat.

Meskipun penelitian mengenai distorsi kognitif dan Cognitive Behavioral Therapy telah banyak dilakukan, kajian berbasis studi kasus pada remaja di setting layanan kesehatan masih relatif terbatas. Studi kasus diperlukan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai dinamika psikologis remaja, khususnya dalam konteks interaksi antara tugas perkembangan, pengalaman stres, dan pola pikir disfungsi. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika distorsi kognitif dan pola pikir disfungsi pada seorang remaja yang menjalani layanan psikologi di setting kesehatan, serta mengeksplorasi perubahan pola pikir yang terjadi setelah diberikan intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan desain studi kasus (*single-case study*) untuk menggambarkan dinamika distorsi kognitif dan perubahan pola pikir disfungsi pada remaja setelah diberikan intervensi psikologis. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kondisi psikologis subjek serta mengevaluasi perubahan yang terjadi secara individual sebelum dan sesudah intervensi (Kazdin, 2021). Penelitian dengan desain *single-case experimental* banyak digunakan dalam konteks pendidikan dan psikologi terapan ketika jumlah subjek terbatas dan penelitian berfokus pada efektivitas intervensi terhadap individu dengan karakteristik khusus (Barlow et al, 2009).

Penelitian dilaksanakan di salah satu rumah sakit di Kota Surabaya dengan subjek seorang remaja perempuan berusia 16 tahun yang menjalani layanan psikologi dengan keluhan utama berupa ketidakstabilan emosi, pola pikir kaku dan negatif, serta kesulitan dalam relasi keluarga dan lingkungan sekolah. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil rujukan dan asesmen awal yang menunjukkan adanya distorsi kognitif dan keyakinan irasional yang berperan dalam mempertahankan permasalahan emosional subjek. Identitas subjek disamarkan untuk menjaga kerahasiaan dan memenuhi prinsip etika penelitian psikologi.

Sebelum intervensi dilakukan, subjek menjalani rangkaian asesmen psikologis yang meliputi wawancara, observasi perilaku, serta pemberian alat tes psikologi. Wawancara

dilakukan untuk menggali riwayat perkembangan, dinamika keluarga, pengalaman di lingkungan sekolah, serta persepsi subjek terhadap dirinya (Hasbiansyah, 2008). Observasi dilakukan selama proses asesmen dan intervensi untuk mengamati ekspresi emosi, pola interaksi, serta respons perilaku subjek. Alat tes psikologi yang digunakan mencakup tes intelegensi dan tes kepribadian untuk memperoleh gambaran fungsi kognitif, dinamika emosi, serta mekanisme coping subjek.

Selain itu, pengukuran keyakinan irasional dilakukan menggunakan Irrational Beliefs Inventory (IBI) dikembangkan oleh (Koopmans et al, 1994). sebagai instrumen utama untuk mengidentifikasi tingkat distorsi kognitif subjek. Skala ini diberikan sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan pada pola pikir irasional yang dimiliki subjek. Hasil pengukuran digunakan sebagai indikator kuantitatif dalam mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis kognitif yang diberikan.

Intervensi psikologis yang diberikan berbasis Cognitive Behavioral Therapy dengan fokus pada identifikasi distorsi kognitif, pemahaman hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta restrukturisasi keyakinan irasional menjadi lebih adaptif (Sifiannisa et al, 2025) Intervensi dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi psikologis subjek. Setelah rangkaian intervensi selesai, dilakukan evaluasi pascaintervensi untuk melihat perubahan pada aspek kognitif dan emosional subjek.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berasal dari hasil wawancara dan observasi yang digunakan untuk menggambarkan dinamika psikologis subjek secara mendalam. Data kuantitatif diperoleh dari hasil pengukuran Irrational Beliefs Inventory sebelum dan sesudah intervensi, yang digunakan untuk melihat perubahan tingkat keyakinan irasional subjek. Seluruh data kemudian diintegrasikan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi subjek dan efektivitas intervensi yang diberikan.

Intervensi dilaksanakan dalam tujuh sesi dengan durasi 45–60 menit menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy. Pada tahap awal, intervensi difokuskan pada pemberian psikoedukasi dan asesmen pengalaman subjek untuk membantu subjek memahami konsep rekonstruksi kognitif serta mengenali hubungan antara peristiwa, pikiran otomatis negatif, dan tekanan emosional yang dialami (Hidayahna & Nurjannah, 2022).

Tahap berikutnya diarahkan pada identifikasi dan pencatatan distorsi kognitif yang dominan, meliputi pola pikir negatif terhadap figur orang tua, diri sendiri, relasi interpersonal, perilaku pelarian, dan pandangan terhadap masa depan. Subjek dibantu untuk menyadari bentuk pikiran absolut yang menjadi sumber tekanan emosional. Selanjutnya, dilakukan proses rekonstruksi kognitif dengan menelaah hubungan antara pikiran otomatis negatif dengan dampak emosional dan perilaku, sehingga subjek memahami bahwa konsekuensi psikologis yang muncul dipengaruhi oleh keyakinan terhadap peristiwa, bukan oleh peristiwa itu sendiri (Sholekah, 2021)

Pada tahap lanjutan, subjek diberikan tugas rumah untuk melatih penerapan pola pikir yang lebih rasional dalam kehidupan sehari-hari, disertai dengan pemberian penguatan positif dan latihan behavioral experiment berupa teknik relaksasi dan pernapasan sebagai strategi regulasi emosi (Aini, 2019). Menurut (Kirkpatrick &

Kirkpatrick, 2008) evaluasi dibutuhkan untuk melihat perubahan sikap, perbaikan pengetahuan dan atau peningkatan keterampilan subjek setelah mengikuti intervensi yang diberikan. Evaluasi pascaintervensi dilakukan menggunakan skala Irrational Beliefs Inventory sebagai post-test untuk melihat perubahan pola pikir disfungsional. Proses intervensi diakhiri dengan sesi terminasi yang melibatkan orang tua, dengan tujuan menyampaikan perkembangan subjek serta mendorong dukungan lingkungan untuk mempertahankan hasil intervensi.

## Hasil dan Pembahasan

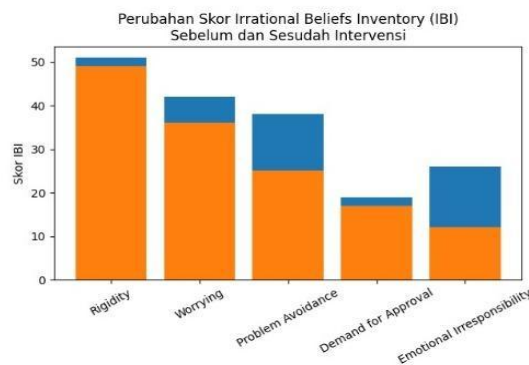
Setelah subjek mengikuti rangkaian intervensi psikologis berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dilakukan pengukuran ulang menggunakan skala Irrational Beliefs Inventory (IBI) untuk mengevaluasi perubahan pada pola pikir disfungsional subjek (David et al, 2018) (Koopmans et al, 1994). Gambar 1 menunjukkan perbandingan skor IBI sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Secara umum, terlihat adanya penurunan skor pada seluruh aspek keyakinan irasional setelah intervensi, yang mengindikasikan adanya perbaikan pola pikir dan regulasi emosi subjek, hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya mengenai efektivitas CBT dalam memodifikasi distorsi kognitif (Fitriani et al, 2023) (Hofmann et al, 2012).

Pada aspek kekakuan berpikir (*rigidity*), skor menurun dari 51 menjadi 49. Penurunan ini menunjukkan adanya peningkatan fleksibilitas berpikir, meskipun kecenderungan berpikir kaku masih relatif menonjol. Subjek mulai mampu mempertimbangkan sudut pandang alternatif dan tidak sepenuhnya terpaku pada satu cara pandang dalam menilai situasi, serta lebih mampu menerima perbedaan antara harapan dan kenyataan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif membantu individu mengembangkan sudut pandang alternatif dan mengurangi pola pikir absolut yang disfungsional (Beck & Haigh, 2014) (Hasani, 2021).

Penurunan yang lebih jelas terlihat pada aspek kekhawatiran (*worrying*), dari skor 42 menjadi 36, yang mengindikasikan berkurangnya kecenderungan subjek untuk memikirkan kemungkinan negatif secara berlebihan. Subjek mulai mampu mengidentifikasi pikiran yang bersifat spekulatif dan tidak realistis, sehingga kecemasan terhadap masa depan dapat dikelola dengan lebih baik. Perubahan yang signifikan juga tampak pada aspek menghindari masalah (*problem avoidance*), dengan penurunan skor dari 38 menjadi 25. Temuan ini menunjukkan bahwa subjek tidak lagi terlalu sering menghindari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan emosional, serta mulai menunjukkan keberanian untuk menghadapi permasalahan secara bertahap dan menyelesaikannya dengan cara yang lebih konstruktif. Hasil ini mendukung temuan penelitian nasional yang menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan dan perilaku penghindaran melalui perubahan keyakinan irasional.

Pada aspek kebutuhan akan persetujuan (*demand for approval*), skor menurun dari 19 menjadi 17. Hal ini menunjukkan bahwa sejak awal subjek memang tidak terlalu bergantung pada penilaian orang lain, dan setelah intervensi subjek tetap mampu

mempertahankan kemandirian berpikir sekaligus menjadi lebih terbuka terhadap masukan dari lingkungan tanpa merasa terancam secara emosional. Selanjutnya, pada aspek ketidakbertanggungjawaban emosional (emotional irresponsibility), skor menunjukkan penurunan yang cukup besar, dari 26 menjadi 12. Penurunan ini mengindikasikan peningkatan kesadaran subjek terhadap peran dirinya dalam mengelola emosi serta berkurangnya kecenderungan untuk menyalahkan faktor eksternal atas perasaan yang dialami. Subjek tampak lebih mampu mengenali, menerima, dan mengatur respons emosionalnya dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.



**Gambar 1.** Diagram Batang Perubahan Skor Irrational Beliefs Inventory (IBI) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil kuantitatif tersebut didukung oleh temuan observasi klinis yang disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan observasi selama proses asesmen dan intervensi, subjek menunjukkan sikap kooperatif, kemampuan fokus yang cukup baik, serta peningkatan keterbukaan dan refleksi diri pada sesi-sesi lanjutan. Subjek juga tampak lebih mampu mengungkapkan pikiran otomatis negatif dan merespons intervensi dengan cara yang lebih adaptif.

**Tabel 1.** Tabel hasil Observasi Subjek

Aspek Observasi	Hasil Observasi Spesifik
Penampilan dan Sikap Umum	Subjek hadir dengan penampilan rapi dan sopan. Pada awal sesi tampak pendiam dan berhati-hati, namun menunjukkan sikap kooperatif selama proses asesmen dan intervensi.
Ekspresi dan Regulasi Emosi	Emosi tampak fluktuatif, sesekali melamun, dan menunjukkan kesulitan mengelola perasaan negatif. Namun, subjek mampu menenangkan diri setelah diberikan arahan dan teknik regulasi emosi.
Pola Interaksi Sosial	Menjalin kontak mata cukup baik dan mampu berkomunikasi dua arah, meskipun terlihat berhati-hati dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan pribadi.
Respons terhadap Tugas/Asesmen	Mengerjakan tugas dengan tenang dan fokus. Tempo kerja relatif lambat, tetapi konsisten dan menunjukkan ketekunan hingga tugas selesai.
Respons terhadap Intervensi	Menunjukkan peningkatan keterbukaan, mampu merefleksikan pikiran otomatis negatif, serta lebih aktif dalam diskusi pada sesi-sesi lanjutan.

Selain itu, integrasi hasil asesmen secara menyeluruh ditampilkan pada Gambar 2, yang menunjukkan bahwa permasalahan subjek dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu faktor keluarga (35%), kepribadian (25%), pola pikir kognitif (25%), dan lingkungan sekolah (15%). Persentase ditentukan berdasarkan integrasi hasil wawancara klinis, observasi, dan asesmen psikologis secara profesional. Dominannya faktor keluarga menunjukkan bahwa dinamika relasional berperan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan distorsi kognitif subjek. Namun demikian, kontribusi pola pikir kognitif yang cukup besar memperkuat rasional pemilihan CBT sebagai pendekatan intervensi utama, karena faktor ini bersifat langsung dapat dimodifikasi melalui proses restrukturisasi kognitif.



**Gambar 2.** Diagram Faktor yang Mempengaruhi Permasalahan Subjek

Secara keseluruhan, hasil pengukuran pascaintervensi menunjukkan penurunan total skor irasionalitas sebesar 37 poin. Temuan ini mengindikasikan adanya perubahan pola pikir disfungsi ke arah yang lebih adaptif, serta peningkatan kemampuan subjek dalam berpikir lebih rasional dan mengelola emosi secara lebih tenang setelah mengikuti intervensi rekonstruksi kognitif, sebagaimana dilaporkan dalam penelitian-penelitian sebelumnya baik pada konteks nasional maupun internasional (David et al, 2018) (Hofmann et al, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor pada seluruh aspek Irrational Beliefs Inventory (IBI) setelah subjek mengikuti intervensi psikologis berbasis Cognitive Behavioral Therapy. Penurunan ini mengindikasikan adanya perubahan pola pikir disfungsi ke arah yang lebih adaptif, khususnya pada aspek ketakutan berpikir, kekhawatiran, dan kecenderungan menghindari masalah.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh (Hasani, 2021) menunjukkan bahwa terapi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menangani distorsi kognitif dan pola pikir disfungsi yang mendasari berbagai permasalahan psikologis. Hasil intervensi menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan ketakutan akan evaluasi negatif pada individu dengan Social Anxiety Disorder tipe performance only melalui perubahan keyakinan negatif yang tidak rasional menjadi lebih adaptif dan rasional. Temuan tersebut menegaskan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan intervensi yang tepat sasaran dalam mengurangi gejala utama SAD tipe performance only. Oleh karena itu, temuan penelitian ini digunakan sebagai landasan

empiris dalam penerapan restrukturisasi kognitif pada kasus yang dibahas dalam penelitian ini, meskipun konteks diagnosis yang dihadapi berbeda.

Berikutnya pada penelitian (Berliana & Suhadianto, 2026) menunjukkan bahwa intervensi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir disfungsional yang menghambat penyesuaian diri. Hasil intervensi memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan adaptasi sosial yang ditandai dengan pemahaman yang lebih baik terhadap pikiran negatif serta munculnya respons yang lebih adaptif dalam situasi sosial. Temuan ini menjadi dasar empiris penggunaan restrukturisasi kognitif dalam menangani permasalahan yang berakar pada distorsi kognitif, meskipun konteks dan karakteristik subjek penelitian berbeda.

Hal ini juga sejalan dengan konsep dasar CBT yang dikemukakan oleh Aaron Beck, yang menyatakan bahwa permasalahan emosional dan perilaku dipertahankan oleh distorsi kognitif atau keyakinan irasional yang dimiliki individu (Sari & Prasetyo, 2022). Pada aspek kekakuan berpikir (*rigidity*), meskipun penurunan skor tidak terlalu besar, hasil ini menunjukkan bahwa subjek mulai mengembangkan fleksibilitas kognitif. Individu dengan distorsi kognitif cenderung memandang situasi secara kaku dan absolut, sehingga sulit menyesuaikan diri ketika realitas tidak sesuai dengan harapan (Putri & Lestari, 2021). Melalui proses identifikasi dan restrukturisasi kognitif, subjek mulai mampu mempertimbangkan sudut pandang alternatif dan menerima perbedaan antara harapan dan kenyataan. Hal ini penting karena fleksibilitas berpikir merupakan dasar dalam pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Penurunan skor yang lebih jelas pada aspek kekhawatiran (*worrying*) menunjukkan bahwa intervensi membantu subjek mengurangi kecenderungan untuk memikirkan kemungkinan negatif secara berlebihan. Dalam kerangka CBT, kecemasan sering kali dipicu oleh pikiran otomatis yang bersifat spekulatif dan tidak realistis, yang dapat dimodifikasi melalui proses evaluasi kognitif (Rahmawati & Hidayat, 2023). Dengan membantu subjek mengenali dan menantang pikiran-pikiran tersebut, intervensi memungkinkan subjek untuk memandang situasi masa depan secara lebih rasional, sehingga intensitas kecemasan dapat berkurang.

Perubahan signifikan pada aspek menghindari masalah (*problem avoidance*) menunjukkan bahwa subjek mulai mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Sebelum intervensi, penghindaran digunakan sebagai cara untuk melindungi diri dari ketidaknyamanan emosional. Namun, CBT membantu subjek memahami bahwa penghindaran justru dapat mempertahankan permasalahan (Utami & Nugroho, 2020). Dengan meningkatnya kesadaran kognitif dan keberanian untuk menghadapi situasi sulit secara bertahap, subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyelesaikan masalah secara konstruktif.

Pada aspek kebutuhan akan persetujuan (*demand for approval*), perubahan skor relatif kecil, yang menunjukkan bahwa sejak awal subjek memang tidak terlalu bergantung pada penilaian orang lain. Namun, setelah intervensi, subjek menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap masukan dari lingkungan tanpa merasa terancam secara emosional. Hal

ini menunjukkan bahwa CBT berperan dalam mendorong keseimbangan antara kemandirian berpikir dan keterbukaan terhadap perspektif sosial (Putri & Lestari, 2021).

Penurunan skor yang cukup besar pada aspek ketidakbertanggungjawaban emosional (emotional irresponsibility) mengindikasikan peningkatan kesadaran subjek terhadap peran dirinya dalam mengelola emosi. CBT menekankan bahwa emosi tidak semata-mata disebabkan oleh faktor eksternal, melainkan dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa (Widodo et al, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa subjek mulai mengambil tanggung jawab emosional yang lebih besar dan tidak lagi sepenuhnya menyalahkan situasi atau orang lain atas perasaan yang dialaminya.

Temuan mengenai peningkatan fleksibilitas berpikir dan penurunan keyakinan irasional pada subjek juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif berperan penting dalam membantu remaja menilai kembali pikiran otomatis negatif dan mengembangkan interpretasi yang lebih realistis terhadap pengalaman sehari-hari (Handayani & Pratiwi, 2022). Selain itu, intervensi CBT terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri pada remaja dengan permasalahan kognitif-emosional, khususnya melalui peningkatan kesadaran terhadap hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku (Saputra & Wulandari, 2021).

Jika dikaitkan dengan teori perkembangan psikososial Erikson, subjek berada pada tahap identity versus role confusion, di mana remaja dihadapkan pada tugas pembentukan identitas diri yang stabil. Distorsi kognitif yang muncul dapat dipahami sebagai bagian dari kebingungan peran dan kesulitan dalam memaknai pengalaman diri, sehingga intervensi berbasis CBT berperan dalam mendukung pembentukan identitas yang lebih adaptif dan realistis (Mokalu & Vita, 2021)

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi rekonstruksi kognitif berbasis Cognitive Behavioral Therapy efektif dalam membantu remaja mengurangi keyakinan irasional dan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Perubahan yang terjadi tidak hanya tercermin pada penurunan skor IBI, tetapi juga pada peningkatan kemampuan subjek dalam memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Hasil ini mendukung penggunaan CBT sebagai pendekatan intervensi yang relevan dan efektif bagi remaja dengan permasalahan pola pikir disfungsional di setting layanan Kesehatan (Sari & Prasetyo, 2022).

## **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek remaja memiliki distorsi kognitif dan pola pikir disfungsional yang berperan dalam permasalahan emosional, dengan tingkat keyakinan irasional yang cukup tinggi pada asesmen awal menggunakan skala Irrational Beliefs Inventory (IBI). Setelah diberikan intervensi psikologis berbasis Cognitive Behavioral Therapy, terjadi penurunan skor pada seluruh aspek IBI dengan total penurunan sebesar 37 poin. Temuan ini mengindikasikan adanya perubahan pola pikir disfungsional ke arah yang lebih adaptif, ditandai dengan peningkatan fleksibilitas berpikir, berkurangnya kekhawatiran, serta meningkatnya kemampuan subjek dalam menghadapi masalah dan mengelola emosi.

Untuk mempertahankan hasil intervensi, subjek disarankan untuk terus melatih pola pikir rasional melalui teknik rekonstruksi kognitif serta menerapkan strategi regulasi emosi, seperti relaksasi pernapasan dan menjaga rutinitas hidup yang sehat. Dukungan dari orang tua dan lingkungan sekolah juga diharapkan dapat memperkuat perubahan positif yang telah dicapai. Apabila di kemudian hari muncul kembali gejala stres atau pola pikir irasional yang mengganggu fungsi sehari-hari, pendampingan lanjutan dari tenaga profesional disarankan guna menjaga stabilitas kondisi psikologis subjek.

## Daftar Pustaka

- Aini, D. K. (2019). Penerapan cognitive behavior therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Barlow, D. H., Nock, M. K., & Hersen, M. (2009). *Single-case experimental designs: Strategies for studying behavior change* (3rd ed.). Pearson Education.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Berliana, Q. G., & Suhadianto. (2026). Efektivitas terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja. *Journal of Innovative and Creativity*, 6(1), 1183–1198.
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00004>
- Fitriani, A. R., Sari, M., & Hasanah, L. (2023). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara pada siswa sekolah menengah pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 210–219.
- Handayani, R., & Pratiwi, D. A. (2022). Restrukturisasi kognitif untuk menurunkan distorsi kognitif pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 89–99.
- Hasani, R. N. E. (2021). Terapi kognitif untuk menurunkan ketakutan akan evaluasi negatif pada mahasiswa dengan social anxiety disorder. *Jurnal Psikologi Klinis*, 13(4), 224–231.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan fenomenologi: Pengantar praktik penelitian dalam ilmu sosial dan komunikasi. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 163–180.
- Hidayahna, S., & Nurjannah. (2022). Teknik cognitive restructuring dalam pandangan Islam. *Jurnal At-Taujah*, 5(1), 45–56.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Kazdin, A. E. (2021). *Single-case research design: Methods for clinical and applied settings* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2008). *Evaluating training programs: The four levels* (3rd ed.). Berrett-Koehler.

- Kitchens, R., & Abell, S. (2020). Ego identity versus role confusion. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_581](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_581)
- Koopmans, P. C., Sanderman, R., Timmerman, I., & Emmelkamp, P. M. G. (1994). The Irrational Beliefs Inventory (IBI): Development and psychometric evaluation. *European Journal of Psychological Assessment*, 10(1), 15–27.
- Mokalu, V. R., & Vita, C. (2021). Teori perkembangan Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama Kristen di sekolah. *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192.
- Putri, A. D., & Lestari, S. (2021). Distorsi kognitif dan regulasi emosi pada remaja: Tinjauan kognitif perilaku. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(1), 45–56.
- Rahmawati, N., & Hidayat, R. (2023). Efektivitas cognitive behavioral therapy dalam menurunkan kecemasan pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 15(2), 112–121.
- Saputra, M. R., & Wulandari, S. (2021). Cognitive behavioral therapy dan regulasi emosi pada remaja dengan permasalahan psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 55–65.
- Sari, D. P., & Prasetyo, A. R. (2022). Penerapan cognitive behavioral therapy dalam mengubah distorsi kognitif pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(1), 23–34.
- Sholekah, L. (2021). Penerapan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 98–107.
- Sifiannisa, S., Rahman, F., & Utami, D. (2025). Teknik cognitive restructuring dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui pendekatan literatur. *Conseils*, 5(1), 33–42.
- Solobutina, M. M. (2020). Ego identity of intellectually gifted and sport talented individuals in puberty and adolescence. *Education and Self Development*, 15(1), 12–22. <https://doi.org/10.26907/esd15.1.02>
- Sulhan, N. A. A., Putri, R., & Rahman, F. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Utami, F. N., & Nugroho, A. A. (2020). Penghindaran masalah dan strategi coping pada remaja: Perspektif cognitive behavioral therapy. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(3), 201–210.
- Widodo, A., Santoso, D., & Kurniawati, E. (2022). Peran tanggung jawab emosional dalam regulasi emosi remaja. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(1), 33–42.