



Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Cognitiven Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku Menarik Diri pada Mahasiswa

Jumadilla Afifah^{1*}, Fadhilla Yusri²

¹⁻²Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: jumadillaafifah2018@gmail.com

Abstract. *Interpersonal problems within peer groups often become serious obstacles to the psychological and academic development of college students. This study aims to empirically examine the effectiveness of individual counseling services using cognitive restructuring techniques in reducing withdrawal behavior among college students experiencing peer conflict. The research method employed is a quantitative experiment with a Single-Subject Design approach, specifically utilizing an A-B design. The research subject was a 6th-semester female college student, initialized as N, who experienced cognitive distortions in the form of feelings of exclusion by her five-member peer group, which triggered acute social withdrawal behavior (isolating herself in her boarding house). Data collection was conducted through a validated withdrawal behavior scale instrument, supported by clinical observations and in-depth interviews during the baseline phase (A) and the intervention phase (B). The results of the visual analysis within-conditions and between-conditions indicated a significant decrease in withdrawal behavior scores after the implementation of 4 intervention sessions. The subject was able to identify negative automatic thoughts (arbitrary inference), replace them with rational mindsets (positive thinking), feel more relieved, and commit to self-improvement. The implications of this study prove that individual counseling with cognitive restructuring techniques can be an effective intervention strategy for campus counselors to overcome cognitive distortions and interpersonal communication barriers in college students.*

Keywords: *Cognitive Restructuring; College Students; Feelings of Exclusion; Individual Counseling; Withdrawal.*

Abstrak. Masalah interpersonal dalam kelompok sebaya sering kali menjadi hambatan serius bagi perkembangan psikologis dan akademik mahasiswa di lingkungan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) dalam mereduksi perilaku menarik diri (*withdrawal*) pada mahasiswa yang mengalami konflik pertemanan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan pendekatan Single-Subject Design atau eksperimen subjek tunggal menggunakan rancangan desain A-B. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswi semester 6 berinisial N yang mengalami distorsi kognitif berupa perasaan dikucilkan oleh geng pertemanannya yang beranggotakan lima orang, sehingga memicu tindakan menarik diri secara akut (mengisolasi diri di kos). Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen skala perilaku menarik diri yang divalidasi, didukung oleh observasi klinis dan wawancara mendalam selama fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B). Hasil analisis visual dalam-kondisi dan antar-kondisi menunjukkan adanya penurunan skor perilaku menarik diri secara signifikan setelah diberikan intervensi sebanyak 4 sesi. Subjek mampu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif (*arbitrary inference*), menggantinya dengan pola pikir yang rasional (*positive thinking*), merasa lebih lega, serta berkomitmen pada perbaikan diri (*self-improvement*). Implikasi dari penelitian ini membuktikan bahwa konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi strategi intervensi yang efektif bagi konselor kampus untuk mengatasi distorsi kognitif dan hambatan komunikasi interpersonal pada mahasiswa.

Kata kunci: *Cognitive Restructuring; Konseling Individual; Mahasiswa; Menarik Diri; Perasaan Dikucilkan.*

1. LATAR BELAKANG

Masa perkuliahan merupakan fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal yang menuntut kemampuan adaptasi sosial yang tinggi. Di lingkungan perguruan tinggi, kelompok sebaya (*peer group*) memegang peranan yang sangat krusial sebagai sistem dukungan sosial, emosional, dan akademik bagi mahasiswa. Maemunah Maemunah, & Titi Sunarti, (2026), Hubungan interpersonal yang harmonis dalam kelompok sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar. Sebaliknya, ketika terjadi hambatan komunikasi atau konflik

di dalam dinamika pertemanan tersebut, mahasiswa cenderung rentan mengalami tekanan psikologis yang signifikan, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari mereka (Komalasari, Wahyuni, and Karsih 2011).

Fenomena yang sering terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa belum memiliki keterampilan kognitif yang matang dalam mengelola konflik interpersonal. Ketika terjadi perubahan kecil dalam pola interaksi, seperti perubahan gaya pesan digital (typing) atau sikap acuh tak acuh saat berkumpul, mahasiswa yang tidak matang secara kognitif cenderung melakukan penalaran yang salah. Mereka dengan mudah mengembangkan distorsi kognitif berupa arbitrary inference, yaitu menarik kesimpulan negatif secara tergesa-gesa tanpa adanya bukti objektif yang kuat. Kondisi ini memicu munculnya perasaan dikucilkan, tidak diinginkan, dan ditolak oleh lingkungannya (Winardi 2007).

Dampak langsung dari akumulasi pikiran irasional tersebut adalah munculnya perilaku maladaptif berupa menarik diri (withdrawal behavior). Mahasiswa yang merasa dikucilkan umumnya memilih untuk mengisolasi diri dari aktivitas kelompok, meninggalkan lingkungan sosial tanpa kejelasan komunikasi (seperti langsung pulang ke kamar kos), dan memutuskan interaksi dengan teman sebaya. Perilaku menarik diri yang bersifat akut ini jika dibiarkan dalam jangka panjang berisiko berkembang menjadi kecemasan sosial yang kronis, depresi, bahkan penurunan performa akademik yang drastis akibat hilangnya konsentrasi dan motivasi belajar (Nurliana and Yusuf 2020).

Urgensi penulisan dan penelitian ini terletak pada pentingnya pemberian intervensi dini yang terstruktur melalui layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk mereduksi perilaku menarik diri tersebut. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling individual dengan teknik cognitive restructuring yang berbasis pada Cognitive Behavior Therapy (CBT). Teknik ini berfokus pada restrukturisasi pikiran otomatis yang negatif menjadi lebih rasional dan objektif. Melalui eksperimen subjek tunggal ini, peneliti ingin menguji sejauh mana intervensi klinis terstruktur mampu mengubah pola pikir irasional subjek, membangun ketahanan mental (resilience), serta menghentikan kecenderungan perilaku isolasi mandiri pada mahasiswa yang berkonflik (Pratiwi and Hasan 2021).

2. KAJIAN TEORITIS

Konseling Individual

Konseling individual merupakan jantung dari profesi bimbingan dan konseling, Intan Nurjanah, & Najwa Jihan Fauha Syakilah, (2025) yang didefinisikan sebagai hubungan profesional antara konselor terlatih dan seorang konseli guna membantu konseli memahami diri, mengentaskan masalah, dan mencapai pengembangan diri yang optimal. Dalam praktiknya, konseling ini bersifat sangat privat dan menjunjung tinggi asas kerahasiaan untuk menciptakan rasa aman bagi konseli dalam mengeksplorasi emosi yang mendalam. Proses ini melibatkan keterampilan komunikasi terapeutik yang bertujuan untuk memfasilitasi perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup konseli melalui interaksi yang intensif dan terarah (Fenti 2016; Prayitno and Amti 2004; Winkel 1991).

Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* (Restrukturisasi Kognitif) adalah salah satu teknik utama dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Teknik ini berfokus pada upaya mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pikiran-pikiran irasional atau distorsi kognitif yang menjadi akar penyebab gangguan emosional dan perilaku maladaptif pada individu. Melalui teknik ini, konselor membantu konseli untuk mengganti pikiran otomatis yang negatif dengan pola pikir yang lebih rasional, objektif, dan positif (*positive thinking*). Restrukturisasi kognitif sangat efektif digunakan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri rendah, kecemasan sosial, dan sensitivitas interpersonal yang berlebihan (Corey 2016; Pratiwi and Hasan 2021).

Perilaku Menarik Diri dan Konflik Interpersonal

Konseling individual merupakan jantung dari profesi bimbingan dan konseling, yang didefinisikan sebagai hubungan profesional antara konselor terlatih dan seorang konseli guna membantu konseli memahami diri, Ririn Ayu Anjar Wani, & Ratna Sari Dewi, (2025) mengentaskan masalah, dan mencapai pengembangan diri yang optimal. Dalam praktiknya, konseling ini bersifat sangat privat dan menjunjung tinggi asas kerahasiaan untuk menciptakan rasa aman bagi konseli dalam mengeksplorasi emosi yang mendalam. Proses ini melibatkan keterampilan komunikasi terapeutik yang bertujuan untuk memfasilitasi perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup konseli melalui interaksi yang intensif dan terarah (Lestari and Kurniawan 2023; Sari and Daharnis 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen subjek tunggal (*single subject design*). Instrumen yang digunakan adalah pedoman wawancara konseling dan observasi perilaku menarik diri sebelum dan sesudah intervensi. Teknik analisis data dilakukan dengan membandingkan kondisi subjek sebelum konseling (merasa tertekan dan menarik diri ke kos) dengan kondisi setelah konseling (merasa lega dan memiliki komitmen baru) (Julhadi et al. 2022; Prasetya 2022; Sugiyono 2023).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan eksperimen subjek tunggal yang dilakukan melalui intervensi konseling individual, data menunjukkan perubahan signifikan pada perilaku interpersonal subjek. Sebelum diberikan intervensi (*fase baseline*), subjek menunjukkan gejala penarikan diri yang akut akibat konflik kelompok sebaya. Hal ini terlihat dari tindakan subjek yang meninggalkan lingkungan sosial tanpa komunikasi (pulang ke kos secara tiba-tiba). Subjek melaporkan adanya distorsi kognitif berupa perasaan dikucilkan yang dipicu oleh perubahan kecil pada pola komunikasi digital (*typing*) teman-temannya (Ananda and Ifdil 2021; Willis 2014).

Setelah diberikan intervensi berupa konseling individual dengan penekanan pada teknik *cognitive restructuring*, subjek mulai menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang negatif. Pada akhir sesi, subjek melaporkan penurunan beban psikologis yang signifikan. Indikator keberhasilan eksperimen ini terlihat dari pernyataan subjek yang merasa lebih "plong" dan mampu meregulasi emosinya terhadap perilaku cuek dari anggota kelompok. Subjek juga berhasil mencapai tahap penerimaan diri dan berkomitmen untuk melakukan *self-improvement* sebagai langkah adaptasi jangka panjang.

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini mengonfirmasi bahwa perilaku menarik diri pada mahasiswa sering kali bukan disebabkan oleh peristiwa eksternal semata, melainkan oleh interpretasi kognitif terhadap peristiwa tersebut. Dalam video simulasi, subjek mengakui adanya sifat "gampang tersinggung" dan "mudah mengambil kesimpulan". Hal ini dalam teori kognitif dikenal sebagai *arbitrary inference*, yaitu menarik kesimpulan tanpa bukti yang cukup.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling ini membantu subjek untuk menantang pikiran irasionalnya. Sejalan dengan hasil eksperimen, subjek mulai mengadopsi pola pikir *positive thinking* untuk menetralkan perasaan tertekan. Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa meskipun konflik tersebut belum sepenuhnya selesai secara sosial, subjek telah mencapai ketahanan mental (*resilience*) untuk tetap berfungsi secara akademis tanpa terganggu oleh dinamika kelompok yang dianggap "toksik". Hal ini membuktikan bahwa intervensi konseling individual efektif dalam merubah orientasi subjek dari fokus pada perilaku orang lain menjadi fokus pada pengembangan kapasitas internal diri sendiri (Safitri and Daharnis n.d.).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling individual efektif dalam memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan masalah interpersonal dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif. Subjek kini memilih untuk lebih tenang dan memperbaiki diri sendiri daripada memaksakan kehendak pada orang lain yang belum siap berdamai. Disarankan bagi konselor kampus untuk lebih peka terhadap gejala penarikan diri mahasiswa akibat konflik kelompok sebaya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada konseli saya karena sudah meluangkan waktu dan bersedia berbagi kepada saya. Memutuskan untuk melakukan konseling secara sukarela membutuhkan keberanian yang luar biasa, dan saya sangat menghargai kepercayaan konseli saya yang telah diberikannya kepada saya.

DAFTAR REFERENSI

- Ananda, R., & Ifdil. (2021). Efektivitas konseling perorangan dalam mereduksi kecemasan sosial mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 145–152.
- Corey, G. (2016). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Refika Aditama.
- Fadiyatun Nufus, A., Annisa, A., Siti Aisyah, Maemunah, M., & Sunarti, T. (2026). Pola umum bimbingan dan konseling di sekolah dasar. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran dan Ilmu Sosial*, 4(1), 41–48. <https://doi.org/10.61132/sadewa.v4i1.2677>
- Faturohman, M., Sunarti, T., Al Amah, G., Adriansyah, I., & Mubarak, I. (2026). Fungsi bimbingan dan konseling. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran dan Ilmu Sosial*, 4(1), 49–58. <https://doi.org/10.61132/sadewa.v4i1.2681>
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan konseling*. RajaGrafindo Persada.

- Julhadi, D. S., Rosa, S., Prasanti, M. H., Adriani, Ganiem, L. M., Fazilla, S., Aminy, M. H., Nurainiah, Syafruddin, Setyowidodo, A., Ririen, D., Diwati, F., Juyanti, E., Ratnaningtyas, & Marendah, E. (2022). *Metodologi penelitian pendidikan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Indeks.
- Lestari, S., & Kurniawan, A. (2023). Intervensi konseling individual untuk mengatasi perilaku menarik diri mahasiswa di lingkungan akademik. *Jurnal Psikologi Konseling*, 21(1), 89–102.
- Nurliana, & Yusuf, A. M. (2020). Efektivitas konseling cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 4(1), 12–18.
- Nurjanah, I., & Syakilah, N. J. F. (2025). Manajemen program bimbingan dan konseling berbasis kebutuhan siswa. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran dan Ilmu Sosial*, 3(4), 234–243. <https://doi.org/10.61132/sadewa.v3i4.2532>
- Prasetia, I. (2022). *Metodologi penelitian: Pendekatan teori dan praktik*. Redaksi.
- Pratiwi, T. I., & Hasan, S. (2021). Cognitive restructuring untuk mereduksi distorsi kognitif pada mahasiswa yang mengalami hambatan komunikasi interpersonal. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 110–120.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Putri, A. A., Khairunnisa, N. S., Pratiwi, H., Wani, R. A. A., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa di sekolah. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 3(3), 212–229. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i3.1818>
- Safitri, A., & Daharnis. (n.d.). Model konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) untuk meningkatkan konsep diri mahasiswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 8(2), 201–210.
- Sari, K. P., & Daharnis. (2021). Dampak konflik interpersonal terhadap kesehatan mental mahasiswa: Studi kasus penarikan diri sosial. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 34–47.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Willis, S. S. (2014). *Konseling individual: Teori dan praktik*. Alfabeta.
- Winardi. (2007). *Manajemen konflik (Konflik, perubahan, dan pengembangan)*. Mandar Maju.
- Winkel, W. S. (1991). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Gramedia.