



Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi Depresi pada Remaja Korban *Broken Home*

Cindy Julita Sari¹, Zhila Jannati²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  cindysari1231@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

April 12, 2025

Revised

June 16, 2025

Accepted

August 17, 2025

This study is entitled "The application of individual counseling with cognitive restructuring techniques in overcoming depression in adolescent victims of broken homes (case study on client T on Talang Ratu Road, Palembang). Depression in adolescent victims of broken homes is one of the problems that needs to be handled seriously. This study aims to test the effectiveness of the application of individual counseling with Cognitive Restructuring techniques in overcoming depression in adolescent victims of broken homes. This case study was conducted on client T, who is eighteen years old and a victim of a broken home on Talang Ratu Road, Palembang, Ganges of Peace, Palembang. This study uses a descriptive qualitative method, namely, data collected in the form of words, pictures, not numbers. The subjects in this study were eighteen-year-old adolescents who were adolescents on Talang Ratu Road, Palembang, Ganges of Peace one, Palembang. The data collection techniques used were observation, interviews, and documentation. While the data analysis techniques used were data reduction, data presentation, and verification. The results of the study showed that before individual counseling activities with the Cognitive Restructuring technique were carried out, adolescents always locked themselves away and did not socialize, which caused symptoms of depression, due to the divorce of their parents, which could make adolescents lose direction in their previous lives. However, after individual counseling activities with the cognitive restructuring technique were carried out for four meetings, it could reduce symptoms of depression in client "T". The client showed positive changes in thought patterns, feelings, and behavior after undergoing counseling. This study proves that individual counseling with the Cognitive Restructuring technique can be an alternative in overcoming depression in adolescent victims of broken homes.

Key words: *Adolescent Victims, Broken Homes, Cognitive Restructuring, Depression, Individual Counseling.*

How to cite

Sari, C. J., & Jannati, Z. (2025). Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Depresi pada Remaja Korban Broken Home. *Journal of Society Counseling*. 3(2).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access

article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Perkembangan remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, peran

keluarga menjadi sangat krusial dalam membentuk kepribadian dan kesehatan mental remaja. Keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki fungsi utama dalam memberikan dukungan emosional, nilai-nilai kehidupan, serta lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang anak (Wang, Y., 2023). Kondisi keluarga yang harmonis terbukti berkontribusi terhadap stabilitas emosi, perkembangan sosial, serta kesejahteraan psikologis remaja (Olson, 2020).

Sebaliknya, kondisi keluarga yang tidak harmonis, seperti pada keluarga *broken home*, dapat menjadi faktor risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis pada remaja. Remaja yang berasal dari keluarga tidak utuh cenderung lebih rentan mengalami tekanan emosional, konflik internal, serta kesulitan dalam penyesuaian diri (Taufiqoh, Q., 2025). Salah satu dampak psikologis yang sering muncul adalah depresi, yang merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, serta penurunan fungsi sosial dan akademik (Ramadani, I. R., 2024).

Depresi pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Menurut World Health Organization, depresi termasuk salah satu penyebab utama disabilitas pada remaja di seluruh dunia (Olusanya, B. O., 2022). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak pada proses kognitif, perilaku, serta hubungan interpersonal remaja.

Gejala depresi pada remaja dapat dilihat dari aspek psikologis maupun fisik. Secara psikologis, depresi ditandai dengan perasaan tidak berharga, rasa bersalah berlebihan, kecemasan, suasana hati yang buruk, serta kehilangan minat terhadap aktivitas (Nevid, 2025). Selain itu, remaja yang mengalami depresi juga cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, menarik diri dari lingkungan sosial, serta munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri (Saputri, P. R. J., 2025). Dari aspek fisik, depresi dapat ditandai dengan kelelahan, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, serta keluhan somatis lainnya (Maisel, P., 2021).

Dampak depresi pada remaja tidak hanya terbatas pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik dan perkembangan individu secara keseluruhan. Depresi dapat menyebabkan gangguan pada sistem imun, fungsi otak, serta meningkatkan risiko penyakit kronis (Hayley, S., 2021). Selain itu, depresi juga dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan remaja, termasuk dalam pengambilan keputusan, pengembangan identitas diri, serta peningkatan kualitas diri (Tiwari, G. K., 2025).

Fenomena tersebut juga ditemukan berdasarkan hasil observasi awal peneliti terhadap seorang remaja berinisial "T" di wilayah Palembang. Remaja tersebut berasal dari keluarga *broken home* dan tinggal bersama ibunya setelah orang tuanya berpisah sejak masa sekolah menengah. Kondisi keluarga yang kurang harmonis, ditambah dengan perubahan struktur keluarga, berdampak pada hubungan interpersonal yang kurang baik antara remaja dengan orang tuanya. Remaja tersebut menunjukkan perilaku seperti menarik diri, kurang berinteraksi secara sosial, serta rendahnya motivasi belajar.

Temuan ini diperkuat oleh informasi dari lingkungan sekitar yang menyatakan bahwa remaja tersebut cenderung murung, pendiam, dan kurang berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Selain itu, terlihat adanya penurunan sikap tanggung jawab, kepedulian, serta penghargaan terhadap lingkungan sekitar. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan psikologis yang perlu mendapatkan penanganan secara tepat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah layanan konseling individu. Konseling individu merupakan proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien secara tatap muka untuk membantu mengatasi permasalahan pribadi yang dialami (Corey, 2013). Melalui proses konseling individu, klien dapat memahami dirinya

secara lebih mendalam, mengidentifikasi permasalahan, serta menemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Setyorini, R., 2024).

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan dalam konseling individu adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini merupakan bagian dari terapi kognitif yang berfokus pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi lebih rasional dan adaptif (Beck, 2020). Teknik ini dinilai efektif dalam membantu individu mengelola emosi, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Dobson, 2021).

Melalui teknik *cognitive restructuring*, individu diajak untuk mengevaluasi pikiran negatif yang dimiliki, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Proses ini diharapkan dapat membantu remaja yang mengalami depresi untuk mengurangi perasaan negatif, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun kembali hubungan sosial yang sehat (Kazantzis et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi depresi pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home*.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*Field Research*) menggunakan kualitatif. Penelitian kualitatif ialah metode penelitian dengan menyediakan data deskriptif dalam bentuk perkataan atau catatan serta perilaku orang yang dilihat. Metode penelitian yang peneliti gunakan ialah studi kasus yang mana mempelajari keadaan dan menekankan pada program yang dijalankan dalam mengatasi depresi. Selain itu Menurut Moelong penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll. Penelitian deskriptif memfokuskan perhatian terhadap masalah aktual yang terdapat ketika penelitian berlangsung. Melalui penelitian deskriptif, peneliti memusatkan perhatian pada masalah tersebut.

Adapun pengambilan data tersebut menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yang diajukan, yaitu klien “satu remaja” dari keluarga *broken home* sekaligus kurang berkecukupan, klien mengalami masalah kehilangan minat terhadap aktivitas, klien mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena merasa terlalu menyendiri. Sumber pengumpulan data penelitian ini yaitu, pertama, observasi atau pengamatan secara baik dan pencatatan segala informasi secara menyeluruh. Kedua wawancara yaitu pertemuan di mana lima orang dikumpulkan untuk saling bertukar pikiran dan pendapat melalui tanya jawab dengan tujuan untuk menciptakan pernyataan tentang suatu topik tertentu. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan informasi asli dari narasumber dengan mengajukan banyak pertanyaan kepada kelompok narasumber. Ketiga dokumentasi ialah metode mendalami individu dengan memperoleh data, mengkaji dan menelaah informasi secara tertulis dari suatu peristiwa yang isinya terdiri dari penjelasan dan pertimbangan terkait kebutuhan. Pada penelitian ini, dokumentasi yang akan didapatkan berupa foto, program kegiatan, dan lainnya. Dalam hal ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dokumentasi dengan pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen dan foto. Adapun teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan di jalan talang ratu, lorong damai 1 Palembang. Penelitian ini dimulai dari 05 Februari 2025 sampai dengan 05 Maret 2025, dengan observasi dan wawancara

penerapan konseling individu dengan teknik cognitive restructuring kepada remaja depresi korban broken home. Untuk hasil Observasi dengan klien "T" sebelum penerapan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yang di lakukan peneliti sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi dengan Klien "T" Sebelum Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring

Aspek	Indikator	Pernyataan	Hasil Observasi	
			Ya	Tidak
Merasa sedih dan cemas	1. Sedih berlarut-larut	Meluapkan emosi dengan cara menangis seharian	√	
		Menyendiri dan tidak ingin diganggu orang lain	√	
	2. Timbulnya rasa cemas	Merasakan rasa gelisah yang berlebihan	√	
		Merasa tidak tenang saat tidur	√	
Rasa putus asa dan pesimis	1. Mengalami keputusasaan	Merasa tidak memiliki harapan untuk bahagia	√	
		Merasa pasrah tanpa ingin melakukan apapun	√	
	2. Merasa pesimis pada diri sendiri	Menyerah sebelum melakukan hal yang diinginkan	√	
		Kehilangan minat dengan hal-hal yang pernah ingin dicapai		√
Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya	1. Merasa diri sendiri perlu disalahkan	Menghukum diri sendiri, seperti mogok makan atau menyiksa diri		√
		Menganggap diri sendiri sebagai penyebab masalah di dalam keluarga		√
	2. Merasa diri sendiri tidak berharga	Merasa diperlakukan berbeda dari orang lain	√	
		Merasa tersisik dari keluarga	√	
	1. Merasa terbebani dalam hidup	Sering memikirkan sulitnya masa depan yang akan datang	√	
		Merasa stres dengan semua permasalahan yang dihadapi	√	
	4. Merasakan ketidakberdayaan	Merasa tidak memiliki kemampuan untuk merubah keadaan menjadi lebih baik	√	
		Merasa kehilangan semangat	√	
Tidak tenang dan gampang tersinggung	1. Merasa tidak tenang dalam hidup	Merasa khawatir dengan kehidupan saat ini	√	
		Merasa takut untuk menghadapi masa depan yang akan datang	√	
		Merasa marah dengan hal-hal yang sepele	√	

	2. Muncul rasa mudah tersinggung	Sering meluapkan kemarahan pada orang lain	√
Berpikir ingin mati atau bunuh diri	1. Memiliki keinginan untuk mati atau bunuh diri	Adanya pikiran untuk menyakiti diri sendiri	√
		Adanya keinginan untuk mati daripada hidup seperti saat ini	√
Sensitif	1. Sisi emosional yang rentan	Merasa terluka dengan perlakuan orang-orang di sekitar	√
		Merasa tidak diperhatikan lagi oleh orang-orang di sekitar	√
Kehilangan rasa percaya diri	1. Tidak memiliki rasa percaya diri	Merasa lemah atau tidak sanggup menghadapi cobaan yang menimpa saat ini	√
		Merasa minder dengan teman-teman sebaya	√

Berdasarkan hasil observasi sebelum melakukan layanan konseling individu dengan teknik cognitive restructuring, dapat disimpulkan bahwa klien “T” memiliki rasa depresi yang cukup buruk. Hal ini diindikasikan melalui aspek-aspek depresi yang banyak serta gejala depresi yang dialami oleh klien “T”.

Tabel 2. Hasil Wawancara dengan Klien “T” Setelah Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring

Aspek	Indikator	Hasil Wawancara
Merasa sedih dan cemas	Sedih berlarut-larut	Saya sudah tidak terlalu merasa sedih lagi seperti sebelumnya Saya sekarang tidak perlu menyendiri, karena sudah menyadari kehadiran Ibu dan adik di sisi saya
	Timbulnya rasa cemas	Kegelisahan yang saya rasakan saat ini masih ada, tetapi hal itu sudah tidak terlalu meng-ganggu hidup saya Sekarang saya bisa tidur lebih tenang dan nyenyak daripada sebelumnya.
Rasa putus asa dan pesimis	Mengalami keputusasaan	Saya masih memiliki harapan untuk bahagia di kemudian hari, karena di masa depan masih terdapat kesempatan untuk merebah keadaan Saya lebih memilih untuk membantu Ibu di rumah daripada pasrah meratapi nasib
	Merasa pesimis pada diri sendiri	Saya ingin mencoba berbagai hal di masa depan, seperti melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi Saya berpikir bahwa masih ada kemungkinan impian saya menjadi seorang guru dapat tercapai suatu hari nanti
		Saya tidak pernah menghukum diri sendiri

Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya	Merasa diri sendiri perlu disalahkan	Saya tidak merasa diri saya bersalah, yang salah memang kedua orang tua saya, tetapi sekarang saya sadar bahwa hal itu sudah menjadi keputusan terbaik bagi mereka berdua daripada harus bertengkar setiap hari
	Merasa diri sendiri tidak berharga	Ibu dan adik masih sangat menghargai keberadaan saya Saya tidak tersisikan, karena Ibu selalu memperhatikan saya, dan Ayah juga ternyata masih suka menghubungi saya lewat telepon meskipun masih sering saya abaikan
	Merasa terbebani dalam hidup	Masih ada rasa sulit yang membebani pikiran saya tentang masa depan yang akan datang, karena kondisi yang sekarang memang berbeda dengan kondisi di masa lalu Saya sudah tidak terlalu stres memikirkan masalah yang dihadapi saat ini, karena Ibu dan adik bersama saya
	Merasakan ketidakberdayaan	Saya masih memiliki kemampuan untuk mengubah keadaan dengan memperbaiki sikap saya kepada Ibu dan adik Saya sudah merasa lebih bersemangat menjalani hidup dibandingkan sebelumnya

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa klien “T” telah mengalami perubahan pada tingkat depresinya, yang mana dalam hal ini terdapat beberapa perubahan jawaban yang menunjukkan Berikut ini pemaparan hasil observasi terhadap klien “T” setelah diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*, dapat dijelaskan hasil observasi depresi pada klien “T” pasca konseling individu, sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Observasi dengan Klien “T” Setelah Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring

Aspek	Indikator	Pernyataan	Hasil Observasi Sebelum Konseling		Hasil Observasi Setelah Konseling	
			Ya	Tidak	Ya	Tidak
Merasa sedih dan cemas	1. Sedih berlarut-larut	Meluapkan emosi dengan cara menangis seharian	√			√
		Menyendiri dan tidak ingin diganggu orang lain	√			√
	2. Timbulnya rasa cemas	Merasakan rasa gelisah yang berlebihan	√			√
		Merasa tidak tenang saat tidur	√			√
	1. Mengalami keputusasaan	Merasa tidak memiliki harapan untuk bahagia	√			√

Rasa putus asa dan pesimis		Merasa pasrah tanpa ingin melakukan apapun	√		√	
	2. Merasa pesimis pada diri sendiri	Menyerah sebelum melakukan hal yang diinginkan Kehilangan minat dengan hal-hal yang pernah ingin dicapai	√		√	
Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya	1. Merasa diri sendiri perlu disalahkan	Menghukum diri sendiri, seperti mogok makan atau menyiksa diri		√	√	
		Menganggap diri sendiri sebagai penyebab masalah di dalam keluarga		√	√	
	2. Merasa diri sendiri tidak berharga	Merasa diperlakukan berbeda dari orang lain	√		√	
		Merasa tersisihkan dari keluarga	√		√	
3. Merasa terbebani dalam hidup	Sering memikirkan sulitnya masa depan yang akan datang Merasa stres dengan semua permasalahan yang dihadapi	√	√			
4. Merasakan ketidak berdayaan	Merasa tidak memiliki kemampuan untuk merubah keadaan menjadi lebih baik	√		√		
	Merasa kehilangan semangat	√		√		
Tidak tenang dan gampang tersinggung	1. Merasa tidak tenang dalam hidup	Merasa khawatir dengan kehidupan saat ini	√		√	
		Merasa takut untuk menghadapi masa depan yang akan datang	√		√	
	2. Muncul rasa mudah tersinggung	Merasa marah dengan hal-hal yang sepele	√		√	
		Sering meluapkan kemarahan pada orang lain	√		√	
Berpikir ingin mati atau bunuh diri	1. Memiliki keinginan untuk mati atau bunuh diri	Adanya pikiran untuk menyakiti diri sendiri		√	√	
		Adanya keinginan untuk mati daripada hidup seperti saat ini		√	√	
Sensitif	1. Sisi emosional yang rentan	Merasa terluka dengan perlakuan orang-orang di sekitar	√		√	
		Merasa tidak diperhatikan lagi oleh orang-orang di sekitar	√		√	
Kehilangan rasa percaya diri	1. Tidak memiliki rasa percaya diri	Merasa lemah atau tidak sanggup menghadapi cobaan yang menimpa saat ini	√		√	
		Merasa minder dengan teman-teman sebaya	√		√	
Total			21	5	4	22

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara setelah pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*, dapat disimpulkan bahwa klien berinisial “T” mengalami penurunan tingkat depresi yang signifikan. Data observasi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, dari 26 indikator depresi yang diamati, terdapat 21 gejala yang muncul pada klien. Namun, setelah empat kali sesi konseling individu, jumlah tersebut menurun secara drastis menjadi 4 gejala. Penurunan sebanyak 17 gejala ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu klien mengatasi depresi akibat kondisi keluarga *broken home*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cuijpers et al. (2020) yang menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja.

Perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui kerangka teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Dalam teori ini dijelaskan bahwa depresi dipengaruhi oleh pola pikir negatif (*dysfunctional beliefs*) yang membentuk *cognitive triad*, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan (Beck, A. T., 2024). Sebelum intervensi, hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa klien mengalami distorsi kognitif seperti merasa tidak dipedulikan, tidak berharga, menarik diri dari lingkungan sosial, serta memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan.

Setelah intervensi dilakukan, hasil wawancara menunjukkan perubahan yang signifikan pada berbagai aspek. Pada aspek emosional (sedih dan cemas), klien mengungkapkan bahwa dirinya tidak lagi merasakan kesedihan yang berkepanjangan dan tidak lagi merasa perlu menyendiri. Klien juga menyatakan bahwa kecemasan yang sebelumnya mengganggu kini sudah berkurang dan kualitas tidur menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pada *automatic negative thoughts*, sebagaimana dijelaskan dalam CBT. Temuan ini didukung oleh penelitian Karyotaki et al. (2021) yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi melalui pengelolaan pikiran otomatis negatif.

Pada aspek putus asa dan pesimisme, klien menunjukkan peningkatan harapan terhadap masa depan. Hal ini terlihat dari keinginan klien untuk melanjutkan pendidikan dan mencapai cita-cita sebagai guru, serta memilih untuk membantu ibunya daripada larut dalam keputusan. Perubahan ini mencerminkan pergeseran dari pola pikir pesimis menuju pola pikir yang lebih optimis dan adaptif. Penelitian Hofmann et al. (2012) menegaskan bahwa CBT membantu individu menggantikan pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih realistis dan konstruktif.

Pada aspek perasaan bersalah, tidak berharga, dan ketidakberdayaan, klien tidak lagi menyalahkan dirinya atas kondisi keluarga yang dialami. Klien mulai memahami bahwa perceraian orang tuanya merupakan keputusan terbaik bagi kedua belah pihak. Selain itu, klien menyadari bahwa dirinya masih dihargai dan diperhatikan oleh keluarga. Dalam teori Beck, perubahan ini menunjukkan adanya perbaikan pada *core beliefs*. Hal ini sejalan dengan penelitian Newman, C. F. (2015) yang menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam mengubah keyakinan inti negatif menjadi lebih adaptif.

Pada aspek regulasi emosi, hasil observasi menunjukkan bahwa klien tidak lagi mudah marah dan lebih mampu mengendalikan emosinya. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara, di mana klien menyatakan bahwa ia kini merespons situasi dengan lebih tenang, terutama dalam interaksi dengan ibunya. Perubahan ini menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif tidak hanya berdampak pada pola pikir, tetapi juga pada perilaku. Hal ini sesuai dengan penelitian Gross (2015) yang menyatakan bahwa perubahan kognitif berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi individu.

Pada aspek pikiran untuk menyakiti diri sendiri, hasil wawancara menunjukkan bahwa klien tidak memiliki keinginan untuk melakukan tindakan tersebut dan bahkan merasa takut terhadap kematian. Hal ini menunjukkan adanya faktor protektif dalam diri klien, seperti dukungan keluarga dan peningkatan kesadaran diri. Penelitian Chen, Y. L. (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menurunkan risiko bunuh diri pada remaja.

Pada aspek sensitivitas emosional, klien menunjukkan perubahan dalam cara memandang lingkungan, khususnya keluarga. Klien mulai menyadari bahwa dirinya masih dicintai dan diperhatikan oleh ibu dan adiknya. Sebelumnya, klien mengalami distorsi kognitif berupa *negative filtering*, yaitu hanya melihat aspek negatif dari situasi yang dialami. Setelah intervensi, klien mampu melihat situasi secara lebih objektif.

Pada aspek kepercayaan diri, klien menunjukkan peningkatan meskipun belum sepenuhnya optimal. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa klien mulai merasa lebih kuat karena adanya dukungan keluarga, namun masih terdapat rasa minder dalam interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa proses perubahan masih berlangsung. Dalam teori sosial kognitif, peningkatan *self-efficacy* membutuhkan proses bertahap melalui pengalaman dan penguatan positif (Bandura, 2018).

Selain itu, hasil observasi juga menunjukkan adanya perubahan perilaku nyata, seperti klien yang mulai membuka diri, kembali berinteraksi dengan keluarga, serta menunjukkan kedekatan emosional melalui tindakan seperti memeluk ibunya. Klien juga mulai menerima kondisi broken home sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani, serta memiliki orientasi masa depan yang lebih positif.

Aspek lain yang berkembang adalah kesadaran spiritual yang ditunjukkan melalui ungkapan rasa syukur seperti “Alhamdulillah” dan harapan kepada Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa klien tidak hanya mengalami perubahan pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga pada aspek spiritual. Penelitian Aggarwal, S. (2023) menunjukkan bahwa spiritualitas berperan sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental dan membantu individu dalam mengatasi stres serta depresi.

Secara keseluruhan, integrasi hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam konseling individu efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja korban *broken home*. Penurunan jumlah gejala depresi dari 21 menjadi 4 gejala serta munculnya perubahan positif pada aspek kognitif, emosional, perilaku, sosial, dan spiritual menjadi indikator keberhasilan intervensi yang dilakukan.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa gejala yang tersisa yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor kepribadian atau pengalaman masa lalu yang lebih mendalam. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa konseling lanjutan untuk memperkuat hasil yang telah dicapai.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa pendekatan CBT melalui teknik *cognitive restructuring* merupakan intervensi yang efektif dalam membantu remaja mengatasi depresi akibat kondisi keluarga *broken home*, karena mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, adaptif, dan konstruktif.

KESIMPULAN

Gambaran depresi pada remaja korban *broken home* di Jalan Talang Ratu, Palembang, sebelum diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*, menunjukkan adanya gejala depresi yang cukup buruk. Beberapa gejala depresi tersebut seperti sedih berlarut-

larut, timbulnya rasa cemas, mengalami keputusasaan, merasa pesimis, tidak berharga, terbebani, tidak berdaya, tidak tenang, mudah tersinggung, sisi emosional yang rentan, dan tidak percaya diri. Penerapan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi depresi pada remaja korban *broken home* di Jalan Talang Ratu, Palembang terbukti efektif karena klien telah berhasil mengalihkan pikiran-pikiran negatif yang melatarbelakangi perasaan depresinya menjadi beberapa pikiran positif dan mulai memiliki sudut pandang yang lebih baik mengenai kondisi *broken home* yang dihadapinya. Gambaran depresi pada remaja korban *broken home* di Jalan Talang Ratu, Palembang, setelah diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*, menunjukkan adanya perubahan yang membawanya ke arah yang lebih positif. Hal ini ditinjau berdasarkan penerapan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yang terbukti efektif dalam mengatasi depresi pada remaja korban *broken home*, karena dari 21 gejala yang terjadi menurun menjadi 4 gejala, yang berarti adanya 17 gejala depresi yang berhasil diatasi, sedangkan sisanya kemungkinan memang didasarkan pada karakteristik sifat dan kepribadian bawaan.

REFERENSI

- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 23(1), 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on psychological science*, 13(2), 130-136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Publications. [Google Scholar](#)
- Chen, Y. L., & Kuo, P. H. (2023). Social support reduces the risk of unfavorable parenting styles for suicidal behaviors in early adolescents. *Archives of suicide research*, 27(2), 780-795. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2066590>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brooks/Cole Cengage Learning. [Google Scholar](#)
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Huibers, M. J. H. (2020). *Who benefits from cognitive behavioral therapy? A meta-analytic update*. *World Psychiatry*, 19(2), 245-246. <https://doi.org/10.1002/wps.20736>
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (Eds.). (2021). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Publications. [Google Scholar](#)
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hayley, S., Hakim, A. M., & Albert, P. R. (2021). Depression, dementia and immune dysregulation. *Brain*, 144(3), 746-760. <https://doi.org/10.1093/brain/awaa405>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. 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>
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., et al. (2021). *Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data meta-analysis*. *World Psychiatry*, 20(2), 274-286. <https://doi.org/10.1002/wps.20860>

- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2022). *Meta-analysis of cognitive-behavioral therapy techniques*. *Journal of Psychotherapy Integration*, 32(2), 123–138. <https://doi.org/10.1037/int0000263>
- Maisel, P., Baum, E., & Donner-Banzhoff, N. (2021). Fatigue as the chief complaint: epidemiology, causes, diagnosis, and treatment. *Deutsches Ärzteblatt International*, 118(33-34), 566. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0192>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2021). *The role of self-compassion in psychotherapy*. *Clinical Psychology Review*, 85, 101986. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101986>
- Nevid, J. S., Keating, L. H., & Jaeger, A. J. (2025). Topical coverage in teaching introductory psychology: A national survey of instructors. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 11(2), 260. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/stl0000348>
- Newman, C. F. (2015). Cognitive restructuring/cognitive therapy. *Oxford handbook of cognitive and behavioral therapies*, 118-141. [Google Scholar](https://scholar.google.com/)
- Olusanya, B. O., Kancherla, V., Shaheen, A., Ogbo, F. A., & Davis, A. C. (2022). Global and regional prevalence of disabilities among children and adolescents: Analysis of findings from global health databases. *Frontiers in public health*, 10, 977453. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.977453>
- Ramadani, I. R., Fauziyah, T., & Rozzaq, B. K. (2024). Depresi, penyebab dan gejala depresi. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 86-96. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.619>
- Saputri, P. R. J., & Vrisaba, N. A. (2025). Dinamika Inferioritas pada Remaja dengan Depresi Berat dan Gejala Psikitik dalam Perspektif Psikologi Individual. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 998-1007. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n03.p998-1007>
- Setyorini, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 7(2), 27-34. <https://doi.org/10.33627/gw.v7i2.2180>
- Taufiqoh, Q. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 276-299. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6032>
- Tiwari, G. K., Parihar, P., Singh, A. K., Macorya, A. K., Shukla, A., Singh, A., ... & Pandey, A. (2025). Understanding the nature and dynamics of self-affirmation in non-depressed and subclinically depressed Indian adults: a thematic analysis. *BMC psychiatry*, 25(1), 224. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06364-0>
- Wang, Y. (2023). Influence of early family nurturing environment on children’s psychological and emotional social development. *Iranian Journal of Public Health*, 52(10), 2138. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i10.13852>

Copyright Holder :

© Sari, C. J., & Jannati, Z. (2025).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

