



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Efektivitas Teknik *Reframing* dalam Mereduksi *Loneliness* (Kesepian) pada Siswa SMPN 1 Dasuk

Dewi Norfatila¹, Anis Tri Yuliana², Rusmiyati³

^{1,2,3} Universitas PGRI Sumenep, Indonesia

Article History

Received: 04.07.2025
Received in revised form:
10.07.2025
Accepted: 17.07.2025
Available online: 31.07.2025

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF REFRAMING TECHNIQUES IN REDUCING LONELINESS IN STUDENTS OF SMPN 1 DASUK. Loneliness is a psychological condition in which an individual feels a lack of emotional closeness with others, although not always physically alone. The focus of this study was to determine the effectiveness of the reframing technique in reducing loneliness in students of SMPN 1 Dasuk. This study was conducted using an experimental method through a one-group pretest-posttest design. Treatment was administered over four meetings with group counseling services using the reframing technique. The population in this study was all 65 ninth-grade students of SMPN 1 Dasuk in the 2024/2025 academic year. The sample selection used a purposive sampling technique, namely selecting subjects based on certain criteria. The number of samples used was 10 students who had characteristics of loneliness. Data analysis techniques used descriptive analysis to describe the level of loneliness before and after treatment, and hypothesis testing through a paired samples t-test to determine significant differences between pretest and posttest scores. The results of data processing showed an average pretest of 112.7 then after group counseling with the reframing technique was carried out, an average posttest of 76.3 was obtained. The significance value (2-tailed) produced through the t-test was $0.00 < 0.05$, so H_a was accepted and H_o was rejected. Thus, it can be concluded that there was a change in the condition of loneliness before and after the service was implemented, meaning that the reframing technique was effectively used in reducing loneliness in students of SMPN 1 Dasuk.

KEYWORDS: *Loneliness, Group Counseling, Reframing Techniques*

DOI: 10.30653/001.202041.524



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2025 Dewi Norfatila, Anis Tri Yuliana, Rusmiyati.

PENDAHULUAN

Loneliness (kesepian) merupakan permasalahan psikologis pada individu dan tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusiawi (Dafnaz & Effendy, 2020). Menurut Cheria dkk., (2021) *loneliness* (kesepian) adalah perasaan sepi dalam diri individu

¹ Corresponding author's address: Universitas PGRI Sumenep; Jl. Trunojoyo, Gedung Barat, Sumenep, Jawa Timur, Indonesia. Email: dewinorfatila09@gmail.com

meskipun berada dalam lingkungan yang ramai. Selain itu *loneliness* (kesepian) juga dideskripsikan sebagai kondisi emosional individu yang disebabkan oleh keputusan dirinya sendiri dalam membatasi hubungan sosialnya (Uzun dkk., 2020). Berdasarkan sejumlah definisi yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti mengartikan *loneliness* (kesepian) sebagai gangguan psikologis yang bisa dialami oleh individu, ditandai dengan perasaan hampa meskipun berada di tengah-tengah lingkungan sosial.

Setiap individu yang mengalami *loneliness* (kesepian) memiliki respon yang berbeda-beda, beberapa individu mampu menerimanya dengan mudah, sementara itu ada beberapa individu yang sulit menerima keadaan tersebut sehingga menyebabkan kesedihan yang mendalam (Ariyanti, 2023). *Loneliness* (kesepian) bisa terjadi ketika individu menghadapi ketidaksesuaian antara hubungan sosial, motivasi dan kedekatan emosional yang diharapkan dengan yang sebenarnya dialami (Asmarany & Syahlaa, 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan di SMPN 1 Dasuk ditemukan adanya siswa yang mengalami *loneliness* (kesepian). Faktor utama yang menjadi penyebab dari permasalahan tersebut adalah perpisahan dengan ikatan sosial yang penting yaitu keluarga. Hasil wawancara kepada guru bimbingan dan konseling (NR/P/43/W1) pada tanggal 18 Maret 2024 diperoleh data bahwa siswa yang mengalami *loneliness* (kesepian) sebagian besar karena siswa ditinggal bekerja oleh orang tuanya ke luar kota. Hal tersebut berdampak terhadap kondisi psikis dan emosional siswa diantaranya siswa merasa kehilangan figur dalam hidupnya terutama jika siswa sangat bergantung secara emosional kepada orang tua, merasa terabaikan karena tidak adanya komunikasi secara langsung dengan orang tua, kehilangan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari karena kurangnya dukungan secara langsung dari orang tua dan mudah merasa stress karena tanggung jawab yang terlalu dini seperti harus membantu merawat adik-adiknya.

Selain itu permasalahan tersebut juga berdampak terhadap aktivitas belajar siswa di sekolah seperti kurangnya motivasi belajar, bolos sekolah dan menurunnya prestasi akademik. Berdasarkan permasalahan yang terjadi maka perlu penanganan secara khusus dalam membantu siswa untuk menurunkan *loneliness* (kesepian) yang dialami. Tindakan yang dapat dilakukan yaitu memberikan perlakuan melalui konseling kelompok. Menurut Wahyuni (2018) konseling kelompok termasuk bantuan yang dilaksanakan secara kelompok untuk memfasilitasi konseli dalam mengentaskan masalah yang dihadapi. Konseling kelompok bertujuan memberikan bantuan pada siswa untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi serta membantu untuk menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli (Gemilang dkk., 2020).

Adapun teknik yang bisa diterapkan dalam konseling guna menurunkan *loneliness* (kesepian) yang dialami oleh siswa adalah teknik *reframing*. Teknik *reframing* termasuk salah satu teknik dari pendekatan perilaku-kognitif atau *cognitive behavior therapy* (CBT) yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan dalam konseling yang berfokus pada penataan ulang struktur kognitif yang menyimpang akibat peristiwa tertentu sehingga mengganggu terhadap kondisi fisik maupun psikis (Qurani dkk., 2024). Dalam pendekatan ini, diasumsikan bahwa cara berfikir individu terhadap situasi atau peristiwa dapat mempengaruhi emosi dan perilakunya (Knapp & Beck., 2008)

Menurut Anggraeni dkk., (2024) *reframing* adalah metode untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional dengan memberikan pembiasaan ulang terhadap suatu permasalahan hingga menimbulkan makna yang positif. Selain itu Purniani (2023) mengartikan *reframing* sebagai cara untuk mengalihkan perasaan negatif menjadi

perasaan yang lebih positif. *Reframing* adalah teknik yang digunakan dalam konseling untuk mencari pandangan baru terhadap suatu permasalahan dengan mengubah atau membingkai ulang persepsi irasional menjadi rasional sehingga dapat menemukan solusi alternatif dari permasalahan yang terjadi.

Berdasarkan pernyataan Beck (dalam Corey, 2013), individu sering kali mengalami tekanan emosional karena pola pikir negatif yang otomatis. Ketika individu mengalami suatu kejadian, pandangan kognitifnya dapat bersifat adaptif dan maladaptif. Dalam konteks ini teknik *reframing* digunakan untuk membantu individu melihat suatu kejadian dari sudut pandang yang berbeda, sehingga bisa menghasilkan respon emosional yang lebih adaptif. Selain itu Ellis (dalam Corey, 2013), juga menjelaskan bahwa dalam pendekatan *rational emotive behavior* (REBT) gangguan emosional tidak disebabkan oleh peristiwa yang terjadi, melainkan karena keyakinan irasional yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut. Menurut Ellis keyakinan irasional dapat diubah melalui teknik kognitif salah satunya adalah *reframing*, yaitu membantu individu mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional. Dengan demikian, *reframing* didasari oleh teori kognitif yang kuat dalam menjelaskan bagaimana perubahan cara berfikir dapat berdampak pada perasaan dan perilaku.

Pada konteks bimbingan dan konseling, *reframing* menjadi teknik yang bisa diterapkan untuk membantu siswa yang mengalami *loneliness* (kesepian) dengan cara membantu siswa melihat situasi tersebut bukan sebagai hal yang melemahkan, melainkan sebagai kekuatan dan peluang dalam diri. Dalam teknik *reframing* konselor secara profesional membantu konseli dalam mengenali pola pikir yang negatif serta mengajarkan konseli mengenai sudut pandang baru yang rasional atau positif. Melalui kerangka teori CBT dan REBT teknik *reframing* mendapatkan landasan psikologis yang kuat sebagai upaya dalam mereduksi *loneliness* (kesepian) pada siswa.

Teknik *reframing* dalam konseling kelompok dapat membantu meningkatkan identitas diri siswa sesuai dengan penelitian Gemilang tahun 2022. Selanjutnya teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa berdasarkan temuan Saadah tahun 2024. Kemudian dalam penelitian Rauf dkk., pada tahun 2023 ditemukan hasil bahwa teknik *reframing* terbukti bisa meningkatkan sikap toleransi sosial pada siswa. Hasil dari beberapa temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa teknik *reframing* terbukti efektif digunakan dalam konseling untuk mengatasi berbagai permasalahan, dalam hal ini teknik *reframing* untuk mereduksi *loneliness* (kesepian) pada siswa.

METODE

Penelitian dilaksanakan dengan metode eksperimen melalui rancangan *one group pre-test dan post-test design* dan melibatkan dua tahap pengukuran. Eksperimen adalah metode yang digunakan untuk menjelaskan serta memperoleh pengetahuan awal dan akhir dari suatu variabel setelah diberikan perlakuan tertentu pada variabel lainnya (Soesana dkk., 2023). Pengukuran awal dilaksanakan sebelum pemberian perlakuan dan pengukuran kedua dilaksanakan sesudah pemberian perlakuan.

Populasi pada penelitian ini terdiri dari keseluruhan siswa kelas IX SMPN 1 Dasuk pada Tahun Pelajaran 2024-2025 yang berjumlah 65 siswa. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yakni *purposive sampling*. Merujuk pada pendapat Soesana dkk (2023) bahwa *purposive sampling* termasuk pengambilan sampel melalui indikator tertentu sesuai keputusan peneliti. Indikator yang digunakan oleh peneliti adalah ciri-ciri *loneliness* (kesepian) yaitu memiliki harga diri yang rendah, mudah tersinggung, tidak memiliki

keterampilan sosial yang baik, merasa tidak berdaya dan malas membuka diri dalam lingkungan sosial. Berdasarkan hasil pengamatan serta rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling siswa yang menampakkan ciri-ciri *loneliness* (kesepian) terdiri dari 10 siswa, sehingga siswa tersebut dipilih menjadi sampel penelitian. Kemudian, 10 siswa tersebut diberikan perlakuan selama empat kali pertemuan, yaitu seminggu sekali yang berlangsung selama 45 menit.

Pada setiap pertemuan semua langkah-langkah dalam teknik *reframing* dapat dilaksanakan dengan baik. Selain itu siswa juga menunjukkan perkembangan yang positif pada setiap pertemuan yang dilaksanakan, yang mulanya siswa merasa malu-malu dan cenderung menutup diri namun, pada pertemuan kedua sampai keempat siswa mulai menunjukkan sikap percaya diri, mampu berpendapat, bertanya serta siswa mampu mencari sudut pandang baru terkait permasalahan *loneliness* (kesepian) yang dialaminya.

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan melalui beberapa cara. Pertama, menggunakan angket *loneliness* (kesepian) yang terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Angket tersebut awalnya berjumlah 50 item, setelah dilakukan uji validitas diperoleh 32 item valid dan 18 item tidak valid serta nilai *cronbach's alpha* 0,965 melalui uji validitas. Kedua, data dikumpulkan melalui observasi langsung untuk mengamati permasalahan yang sedang diteliti. Ketiga, dilakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling mengenai permasalahan yang sedang diteliti. Analisis data menggunakan metode deskriptif dan pengujian hipotesis melalui uji t-tes (*paired samples t-test*) yang dianalisis dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS* versi 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik *reframing* merupakan teknik konseling yang digunakan dalam membantu konseli untuk menilai situasi dengan wawasan yang lebih luas serta bertujuan untuk membentuk sudut pandang yang lebih positif. Tujuan teknik *reframing* dalam konseling kelompok pada penelitian ini yaitu untuk mereduksi *loneliness* (kesepian) pada siswa SMPN 1 Dasuk. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *loneliness* (kesepian) yang dialami oleh siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan cara berfikir siswa terhadap pengalaman sosial yang dapat menimbulkan *loneliness* (kesepian). Meskipun demikian, tidak semua siswa menunjukkan penurunan tingkat *loneliness* (kesepian) yang sama besar. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, perbedaan latar belakang keluarga, hubungan pertemanan dan kepribadian siswa. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempertimbangkan dan memperhatikan karakteristik serta pendekatan pada siswa dalam penerapannya meskipun teknik *reframing* ini sudah efektif digunakan dalam mereduksi *loneliness* (kesepian). Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Suciati dkk., (2017), yang juga menunjukkan bahwa teknik *reframing* mampu menurunkan rasa takut siswa terhadap konselor sekolah. Selain itu juga didukung oleh studi Fattayatinur dkk., (2018), yang menemukan bahwa penerapan teknik *reframing* dapat menurunkan perilaku internet *addiction* pada siswa. Hasil serupa ditemukan oleh Wahyuni & Saadah (2021), yang menyimpulkan bahwa siswa yang mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *reframing* mampu meningkatkan kemampuan berfikir positifnya.

Pada penelitian ini pemberian perlakuan dilaksanakan melalui empat kali sesi pertemuan yang terjadwal dalam rentang waktu sekitar satu bulan dari tanggal 07 Januari 2025 hingga 01 Februari 2025. Pemberian perlakuan diberikan setiap minggu dengan

waktu 45 menit. Sebelum pemberian perlakuan pertama peneliti melaksanakan *pretest* terlebih dahulu pada 10 siswa yang mengalami *loneliness* (kesepian) yaitu AWR, DADP, FA, HAR, KMD, MAQL, MSA, MSA, MR, RA dan RIM untuk mengetahui kondisi *loneliness* (kesepian) sebelum diberi perlakuan. Setelah selesai diberi perlakuan selama empat kali pertemuan maka peneliti melaksanakan *posttest* pada siswa tersebut untuk mengetahui kondisi *loneliness* (kesepian) sesudah dilaksanakan perlakuan. Data hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* dari masing-masing siswa disajikan secara rinci pada tabel berikut untuk mengetahui perubahan tingkat *loneliness* (kesepian) yang terjadi.

Tabel 1. Data responden hasil *pretest* dan *posttest*

No	Nama	Pretest	Posttest
1	AWR	113	80
2	DADP	132	80
3	FA	87	76
4	HAR	110	82
5	KMD	134	92
6	MAQL	114	67
7	MSA	102	72
8	MR	117	71
9	RA	95	56
10	RIM	123	87
Jumlah		1.127	763
Rata-rata		112,7	76,3

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan adanya perbedaan antara hasil yang diperoleh saat *pretest* dan *posttest*. Perbedaan tersebut diketahui melalui rata-rata *posttest* yang lebih rendah daripada hasil *pretest*. Hasil rerata *posttest* yaitu 76,3 dan rerata *pretest* 112,7 dengan kata lain terdapat penurunan hasil *posttest* dibandingkan dengan hasil *pretest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara sementara bahwa teknik *reframing* mampu mereduksi *loneliness* (kesepian) pada siswa. Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui sejauh mana keefektifan teknik *reframing* dalam mereduksi *loneliness* (kesepian) pada siswa.

Uji hipotesis dilakukan dengan uji t-tes melalui aplikasi *IBM SPSS* versi 21. Sebelum dilakukan uji t-tes terdapat persyaratan pokok yang harus terpenuhi yaitu data variabel yang digunakan harus memenuhi asumsi normal dan memiliki varians homogen. Selanjutnya dilaksanakan dua uji syarat utama yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil analisis uji normalitas bisa diamati dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

		<i>Test of Normality</i>		
		Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	Df	Sig.
Hasil	Pretest	.968	10	.877
	Posttest	.978	10	.952

Berdasarkan tabel 2, nilai signifikansi *pretest* yaitu 0,877 dan *posttest*nya 0,952. Mengacu pada ketentuan uji normalitas, data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi melebihi 0,05. Dengan demikian data di atas berdistribusi normal karena nilai signifikansi dari *pretest* dan *posttest* melebihi 0,05. Setelah itu dilakukan uji homogenitas guna

mengetahui data memiliki varians yang homogen. Data hasil uji homogenitas dapat diamati pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil	Based on Mean	.980	1	18	.335
	Based on Median	.906	1	18	.354
	Based on Median and with adjusted df	.906	1	15.994	.355
	Based on trimmed mean	.942	1	18	.345

Berdasarkan tabel 3, nilai signifikansi "Based on Mean" yaitu 0,335. Mengacu pada ketentuan uji homogenitas, data bisa bersifat homogen apabila nilai signifikansi "Based on Mean" melebihi 0,05. Dengan demikian data di atas dapat diartikan bahwa data bersifat homogen. Setelah menunjukkan normal dan mempunyai varians yang homogen lalu dilaksanakan uji t-tes yaitu *paired samples t-test*. Hasil uji tersebut bisa diamati dalam tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Samples t-test*
Paired Samples Test

		Paired Differences					T	D f	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST – POST TEST	36.40 000	11.80584	3.73333	27.95461	44.84539	9.750	9	.000

Berdasarkan tabel 4, nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0,000. Mengacu pada ketentuan uji *paired samples test* apabila nilai signifikansi (2-tailed) di bawah 0,05 berarti terjadi perubahan terhadap kondisi sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau dengan kata lain konseling kelompok menggunakan teknik *reframing* memberikan dampak yang positif terhadap kondisi *loneliness* (kesepian) yang dialami oleh siswa.

Teknik *reframing* dalam konseling dapat membantu konseli dalam memperoleh sudut pandang baru serta menata ulang persepsi tersebut menjadi lebih positif (Afia & Esty, 2024). Selain itu teknik *reframing* memiliki tujuan untuk mengidentifikasi penyebab pemikiran irasional serta mengevaluasi keyakinan irasional (Omopo & Solomon, 2024). Adapun tahapan dalam teknik *reframing* ada enam yaitu sebagai berikut:

- 1) Rasional strategi *reframing*: menjelaskan secara singkat terkait pengertian, tujuan dan langkah-langkah pelaksanaan teknik *reframing* dalam konseling kelompok.
- 2) Identifikasi persepsi dan perasaan: membantu siswa dalam mengungkapkan pikiran-pikiran yang muncul saat mengalami masalah sehingga memicu timbulnya *loneliness* (kesepian). Pada tahap ini digunakan metode *imagery* untuk melihat kembali masalah yang dialami.
- 3) Mengingat kembali persepsi yang menimbulkan masalah: meminta siswa untuk mengingat kembali masalah yang terjadi dan memilih persepsi yang muncul dalam dirinya.

- 4) Identifikasi persepsi alternatif: mencari persepsi alternatif lain dari suatu masalah yang terjadi dengan menanyakan nilai positif dari permasalahan tersebut.
- 5) Modifikasi persepsi: membantu siswa dalam memodifikasi persepsi lama terhadap persepsi baru yang lebih baik. Pada tahap ini dapat menggunakan metode *imagery* kembali.
- 6) Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut: memberikan tugas rumah dengan mendorong siswa untuk menerapkan hal-hal yang sudah didapatkan dalam konseling kelompok menggunakan teknik *reframing*.

Proses pemberian perlakuan dilaksanakan sesuai dengan tahap-tahap teknik *reframing*. Dalam pemberian perlakuan dari pertemuan pertama sampai pertemuan keempat, siswa menunjukkan kemajuan yang berbeda-beda disetiap pertemuan. Hal tersebut disebabkan oleh belum pernahnya siswa mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik *reframing*. Selain itu, ada sebagian siswa yang tidak percaya diri, malu untuk menyampaikan pendapat dan cenderung menutup diri. Dalam mengatasi hal tersebut, maka pada setiap pertemuan peneliti mencoba menjelaskan menggunakan bahasa yang jelas dan bisa dipahami terkait langkah-langkah dan materi layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reframing*. Sebagai tambahan dilaksanakan juga *ice breaking* untuk membangun semangat siswa, menciptakan susana kelompok yang nyaman dan meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Diperkuat pula dengan pendapat Purniani (2023) bahwa teknik *reframing* merupakan cara memandang dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Pada penelitian ini teknik *reframing* dalam konseling kelompok digunakan untuk membantu siswa dalam membingkai ulang pemikiran-pemikiran negatif terhadap permasalahan *loneliness* (kesepian). Melalui teknik *reframing* siswa akan belajar untuk mengubah sudut pandang terhadap situasi yang memicu munculnya perasaan *loneliness* (kesepian). Siswa akan belajar melihat keadaan yang mulanya dianggap negatif menjadi sebuah peluang untuk tumbuh dan berkembang. Dengan demikian siswa dapat mengenal dirinya sendiri, mengenal emosi, meningkatkan kepercayaan diri dan mampu berfikir positif dalam menghadapi masalah *loneliness* (kesepian).

SIMPULAN

Hasil analisis data membuktikan bahwa penerapan teknik *reframing* dalam konseling kelompok menunjukkan perbedaan signifikan antara skor rata-rata *pretest* dan *posttest* yang artinya teknik *reframing* efektif digunakan dalam mereduksi *loneliness* (kesepian) pada siswa SMPN 1 Dasuk. Berdasarkan hal tersebut, maka diajukan beberapa saran pemanfaatan. Pertama, disarankan kepada siswa agar dapat terus menerapkan teknik *reframing* yang sudah didapatkan melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-harinya sebagai bentuk upaya dalam mengatasi *loneliness* (kesepian) secara mandiri dan berkelanjutan. Kedua, bagi Guru BK disarankan bisa mengembangkan konseling kelompok dengan teknik *reframing* sebagai upaya dalam membantu siswa yang mengalami *loneliness* (kesepian). Ketiga, disarankan kepada peneliti lanjutan yang berminat untuk meneliti *loneliness* (kesepian) agar bisa digunakan sebagai referensi untuk pengembangan modul konseling berbasis teknik *reframing* yang disesuaikan dengan karakteristik siswa, sehingga bisa digunakan untuk menguji konsistensi efektivitasnya dalam menurunkan *loneliness* (kesepian) pada populasi yang berbeda.

REFERENSI

- Alfia, N., & Esty P. P. (2024). Konseling Kelompok Pendekatan Behavior Dengan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(4), 60-66. <https://e-journal.Upr.ac.id/index.php/pdhp>
- Anggraeni, R. P. D. H., Trisnani, R. P., & Suharni. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing untuk Mereduksi Perilaku Impulsive Buying. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 3(3), 484-495. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Ariyanti, S. (2023). Kecemasan Social, Loneliness, dan Online Self Disclosure Pada Awal Pengguna Dating App Tinder. *Journal of Social and Economics Research*, 2(5), 1475-1484. <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER/article/view/242>
- Asmarany, A. I. & Syahlaa, N. S. (2020). Hubungan Loneliness dan Problematic Internet Use Remaja Penggunaan Sosial Media. *Sebatik*, 2(3), 387-391. <https://jurnal.wicida.ac.id/index.php/sebatik/article/view/787>
- Cheria, Y., Tarafang, G., Wibowo, S., Tanur, C., Wijaya, A. A., & Atrizka, D. (2021). Hubungan Empathy dengan Loneliness pada Anak Panti Asuhan Evangeline Booth dan Wiliam Both Medan. *Psyche 165 Journal*, 1(14), 59-66. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.97>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherap*. California: Brooks/Cole
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis Pada Remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2), 6-13. <https://talenta.usu.ac.id/scripta/article/view/3372>
- Fattayatunur, Nurhasanah & Bakar, A. (2018). Efektifitas Penerapan Koseling Gestalt Melalui Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Internet Adiction Siswa SMP. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 7032-7037. <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/6207>
- Gemilang, M. A. (2022). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Identitas Diri Siswa. *INSIGHT : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(11), 1-17. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/26811>
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2 (30), 54-64. https://www.researchgate.net/publication/288830124_Cognitive_Therapy_foundations_conceptual_models_applications_research?enrichId=rgreq-636c1058bcd91093c03c719236fd7cfb-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdIOzI4ODgzMDEyNDtBUozMTI3MDQwMzA0NDU1NjhAMTQ1MTU2NTg1ODQ1Nw%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf
- Omopo, O. E., & Solomon A. O. (2024). Mind Over Smoke: Transformative Effects of Cognitive Reframing Therapy on Tobacco Smoking Dependency Behaviour among Male Inmates in Correctional Centres in Oyo State. *NIU Journal of Social Sciences*, 10(2), 293-303. <https://ijhumas.com/ojs/index.php/niujooss/article/view/1891>
- Purniani, K. (2023). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 1(8), 1-6. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/2032
- Qurany, N., Pandang, A., & Buchori, S. (2024). Penerapan Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Body Image Negatif Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Malang.

- Pinisi Journal Of ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES*, 3(4), 70-83.
<https://eprints.unm.ac.id/35190/1/jurnal%20Dilqurrr.pdf>
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Medan : Yayasan Kita Menulis
- Suciati, A. D., Dharmayana, I. W., & Sholihah, A. (2017). Efektivitas Strategi Reframing Dalam Konseling Kelompok Untuk Membantu Mereduksi Rasa Takut Siswa Terhadap Konselor Sekolah. *TRIADIK*, 1(16), 19-30. <https://ejournal.unib.ac.id/triadik/article/view/4685>
- Uzun, G., Kurtulus, H. Y., Aydin, C. B., & Zeren, S. G. (2020). Predictors of Happiness Among Teachers and School Counselors: Job Satisfaction and Loneliness in the Workplace. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 82(13), 113-130. https://www.researchgate.net/publication/350856434Predictors_of_Happiness_Among_Teachers_and_SchoolCounselors_Job_Satisfaction_and_Loneliness_in_the_Workplace?enrichId=rgreq-20078217632d2f8057925c75605c6c74-XXX&enrichSource=Y292ZXIjOQYwdlOzM1MDg1NjQzNDtBUzoxMDY3MjYwMzUzNDQ5OTg0ODE2MzE0NjYxMDU1MTI%3D&el=1_x_2&esc=publicationCoverPdf
- Wahyuni, S. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Hikmah*, 1(5), 74-75. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Hik/article/view/853>
- Wahyuni, S., & Ishlakhatu, S. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMPN 3 Pademawu Pamekasan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(7), 50-59. <https://ejournal.unisri.ac.id/index.php/mdk/article/view/5796>