

## Efektivitas Program “AKRAB” Berbasis CBT dalam Kelompok untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Effectiveness of “AKRAB” Program Based on CBT in Group to Reduce Loneliness in Adolescents

Aqyas Dini Nisa<sup>1</sup>, Muhana Sofiati Utami<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada<sup>1,2</sup>

[aqyas.dini.n@mail.ugm.ac.id](mailto:aqyas.dini.n@mail.ugm.ac.id)<sup>1</sup>, [muhana@ugm.ac.id](mailto:muhana@ugm.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstrak.** Tingginya tingkat kesepian pada remaja dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental dan fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program “AKRAB” berbasis CBT dalam kelompok dalam menurunkan kesepian pada remaja. Metode yang digunakan adalah *non-randomized experiment* dengan desain *pretest-posttest control group*. Penelitian ini melibatkan 15 remaja berusia 15-16 tahun yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen ( $n = 7$ ) dan kelompok kontrol ( $n = 8$ ). Analisis data menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan penurunan skor kesepian antara kelompok eksperimen dan kontrol ( $p > 0,05$ ;  $d = -0,398$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa program “AKRAB” tidak efektif dalam menurunkan kesepian pada remaja. Temuan ini mengindikasikan perlunya penguatan proses kelompok dan penerapan teknik CBT secara mandiri di luar sesi, serta penerapan desain eksperimen yang lebih terkontrol dalam penelitian selanjutnya.

**Kata Kunci :** *Cognitive Behavioral Therapy* dalam kelompok, kesepian, remaja

**Abstract.** Loneliness in adolescence has been recognized as a risk factor for poor mental and physical health outcomes. This study aimed to evaluate the effectiveness of the group-based CBT program “AKRAB” in reducing loneliness among adolescents. A non-randomized experimental design with a pretest-posttest control group was used. The study involved 15 adolescents aged 15–16 years, assigned to an experimental group ( $n = 7$ ) and a control group ( $n = 8$ ). Data were analyzed using a paired sample t-test, which showed no statistically significant difference in loneliness score reduction between the two groups ( $p > 0.05$ ;  $d = -0.398$ ). These findings suggest that the “AKRAB” program was not effective in reducing adolescent loneliness. This highlights the need to enhance group process facilitation, encourage the independent application of CBT techniques outside of sessions, and adopt a more rigorously controlled experimental design in future research.

**Keywords :** *Cognitive Behavioral Therapy in group, loneliness, adolescent*