

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL
UNTUK MEREDUKSI *LONELINESS* MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING UPI**

(Studi Deskriptif tentang *Loneliness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun Akademik
2022/2023).

Skripsi

Diajukan untuk persyaratan penelitian dan penulisan skripsi dalam rangka
penyelesaian Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh
Salsabila Firdasa
1804089

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL
UNTUK MEREDUKSI *LONELINESS* MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING UPI**

(Studi Deskriptif tentang *Loneliness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun Akademik
2022/2023)

Oleh

Salsabila Firdasa

NIM 1804089

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Salsabila Firdasa

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang


Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
difoto kopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**SALSABILA FIRDASA
NIM 1804089**


**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL UNTUK
MEREDUKSI *LONELINESS* MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING UPI**
(Studi Deskriptif tentang *Loneliness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun 2023).

**Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I**

 18/23
/8

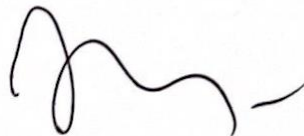
Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd.
NIP 19600704 198601 2 001

Pembimbing II Acc upu slyfni

 22/23
/8

Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.
NIP 19830829 201012 1 004

**Menyetujui,
Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd.
NIP 190660601 199103 1005

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Rancangan Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Mereduksi Loneliness pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif tentang Loneliness Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun Akademik 2022/2023)” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya .

Bandung, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,

Salsabila Firdasa

ABSTRAK

Salsabila Firdasa (2023). “Rancangan Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Mereduksi *Loneliness* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UPI (Studi Deskriptif tentang *Loneliness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun Akademik 2022/2023)”.

Loneliness adalah suatu kondisi psikologis yang menyebabkan terganggunya proses pencapaian tugas perkembangan mahasiswa seperti memilih pasangan hidup, bergabung dalam kelompok sosial, memiliki pekerjaan, dan membentuk sebuah keluarga. Tujuan penelitian ini adalah membuat rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial untuk mereduksi *loneliness* dari hasil asesmen mengenai *loneliness* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Indonesia Tahun Akademik 2022/2023. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif, desain yang digunakan dalam penelitian ialah survey. Populasi penelitian ini ialah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Indonesia Tahun Akademik 2022/2023 dengan sampel penelitian sebanyak 193 melalui teknik *nonprobability* sampling dengan pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Hasil penelitian ini adalah rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial untuk mereduksi *loneliness* dari hasil asesmen mengenai *loneliness* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Indonesia Tahun Akademik 2022/2023 yang menunjukkan kecenderungan *loneliness* pada kategori *situational loneliness* yang artinya mahasiswa merasakan *loneliness* hanya pada kondisi tertentu atau ada suatu hal yang ingatan yang membuat perasaan *loneliness* itu muncul. Selain itu, tidak terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin serta mahasiswa baru dan mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Indonesia Tahun Akademik 2022/2023.

Kata Kunci : *Loneliness*, Mahasiswa, Bimbingan, Pribadi-Sosial

ABSTRACT

Salsabila Firdasa (2023). “Design of Personal-Social Guidance to Reduce Loneliness in Guidance and Counseling Students of UPI (Descriptive Study of Loneliness in Guidance and Counseling Study Program Students at the Universitas Pendidikan Indonesia Bandung in 2022/2023 Academic Year)”.

Loneliness is a psychological condition that disrupts the process of achieving student development tasks such as choosing a life partner, joining social groups, having a job, and forming a family. The purpose of this study was to design a personal-social guidance service to reduce loneliness from the results of an assessment of loneliness for students of the Guidance and Counseling Study Program at the University of Indonesia for the 2022/2023 Academic Year. The research uses a quantitative approach with descriptive research methods, the design used in this research is a survey. The population of this study were students of the Guidance and Counseling Study Program at the University of Indonesia for the 2022/2023 academic year with a sample of 193 using the non-probability sampling technique and taking samples using convenience sampling. The results of this study are the design of personal-social guidance services to reduce loneliness from the results of an assessment of the loneliness of students of the Guidance and Counseling Study Program at the University of Indonesia for the 2022/2023 academic year which shows a tendency to be lonely in the situational loneliness category, which means that students feel lonely only under certain conditions or there are something that is a memory that makes the feeling of loneliness appear. In addition, there is no difference based on gender as well as new students and final students of the Guidance and Counseling Study Program at the University of Indonesia for the 2022/2023 Academic Year.

Keyword : Loneliness, Student, Guidance, Personal-Social

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Rancangan Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Mereduksi *Loneliness* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif tentang *Loneliness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun Akademik 2022/2023)”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya dapat membangun dari semua pihak demi menyusun laporan penelitian ini.

Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia serta para pembaca pada umumnya.

Bandung, Agustus 2023

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT., karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam proses penyusunan skripsi, banyak pihak yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd. selaku Pembimbing I atas segala perhatian, bimbingan, dan motivasi dalam berbagai hal sehingga memberi kemudahan bagi penulis dalam penyelesaian skripsi.
2. Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. selaku Pembimbing II sekaligus dosen Pembimbing Akademik atas segala perhatian, arahan, motivasi, serta bimbingan dengan berdiskusi yang memberi pencerahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi.
3. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang dengan penuh kesabaran, keihlasan, serta semangat untuk mencurahkan tenaga juga perhatiannya dalam mengajar, membimbing dan mendidik penulis selama mengikuti perkuliahan serta seluruh staff di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sangat banyak membantu penulis dalam administrasi, perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi.
4. Orang tua penulis, Bapak Herna Kurniawan dan Ibu Tati Tresnawari serta seluruh keluarga penulis yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, dan dukungan baik secara moril maupun materil.
5. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi mendapat balasan terbaik dari Allah SWT. Aamiin.

Bandung, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
2.1 <i>Loneliness</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Loneliness</i>	13
2.1.2 Konstruk Teori <i>Loneliness</i>	14
2.1.3 Tipe-tipe <i>Loneliness</i>	16
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	18
2.1.5 Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	19
2.1.6 Dampak <i>Loneliness</i>	20
2.1.7 Cara Mengukur <i>Loneliness</i>	21
2.2 Mahasiswa sebagai Orang Dewasa.....	22
2.3 Rancangan Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial	25

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Partisipan Penelitian	29
3.3 Definisi Operasional Variabel	30
3.3.1 Definisi <i>Loneliness</i>	30
3.3.2 Definisi Bimbingan Pribadi-Sosial	31
3.4 Instrumen Penelitian	31
3.4.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Loneliness</i>	32
3.4.2 Uji Keterbacaan.....	33
3.4.3 Uji Reliabilitas Instrumen <i>Loneliness</i>	33
3.4.4 Uji Validitas	36
3.4.4.1. Uji Tingkat Kesulitan Instrumen <i>Loneliness</i>	36
3.4.4.2. Uji Tingkat Ketelitian Instrumen <i>Loneliness</i>	37
3.4.4.3. Uji Validitas Konten.....	39
3.4.4.4. Uji Unidimensionalitas Instrumen <i>Loneliness</i>	39
3.4.4.5. Uji <i>Rating Scale</i>	41
3.5 Prosedur Penelitian	41
3.6 Analisis Data.....	42
3.6.1 Verifikasi Data	43
3.6.2 Penyekorannya Instrumen <i>Loneliness</i>	43
3.6.3 Pengkategorisasian pada Mahasiswa <i>Loneliness</i>	43
3.7 Rancangan Layananan Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi- Sosial untuk Mereduksi <i>Loneliness</i>	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	47

4.1.1	Gambaran Umum <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023	47
4.1.2	Perbedaan <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Berdasarkan Lama Studi 52
4.1.3	Perbedaan <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Berdasarkan Jenis Kelamin	. 54
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian 55
4.2.1	Gambaran Umum <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023	55
4.2.2	Perbedaan <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Berdasarkan Lama Studi 60
4.2.3	Perbedaan <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Berdasarkan Jenis Kelamin	. 62
4.3	Rancangan Bimbingan Pribadi-Sosial di Perguruan Tinggi yang Mampu Mereduksi <i>Loneliness</i> Mahasiswa 64
4.3.1	Rasional 65
4.3.2	Deskripsi Kebutuhan 67
4.3.3	Tujuan 68
4.3.4	Rencana Kegiatan (<i>Action Plan</i>) 70
4.3.5	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) 72
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI		73
5.1	Simpulan 73
5.2	Rekomendasi Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSAKA		75
LAMPIRAN		81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Partisipan Penelitian <i>Loneliness</i> Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Indonesia.....	29
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Loneliness</i>	32
Tabel 3. 3 Kriteria Nilai Alpha Cronbach.....	35
Tabel 3. 4 Kriteria Nilai Reliability Test	35
Tabel 3. 5 Kriteria Nilai Uji Unidimensionalitas	40
Tabel 3. 6 Alternatif Jawaban dan Skor Nilai	43
Tabel 3. 7 Norma Kategorisasi.....	44
Tabel 3. 8 Pengkategorisasian Skor Instrumen <i>Loneliness</i>	44
Tabel 4. 1 Rentang Skor Kategori <i>Loneliness</i>	48
Tabel 4. 2 Gambaran Umum <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023	48
Tabel 4. 3 Gambaran Umum <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023 berdasarkan Aspek	49
Tabel 4. 4 Perbedaan <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Berdasarkan Lama Studi.....	52
Tabel 4. 5 Perbedaan <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Tabel 4. 6 Deskripsi Kebutuhan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023 Universitas Pendidikan Indonesia Berdasarkan Aspek <i>Loneliness</i>	67
Tabel 4. 7 Rumusan Tujuan Khusus Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023 Universitas Pendidikan Indonesia.....	68
Tabel 4. 8 Rencana Kegiatan (<i>Action Plan</i>) Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Mahasiswa tingkat awal dan Mahasiswa tingkat akhir	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Hasil Summary Statistik Instrumen <i>Loneliness</i>	34
Gambar 3. 2 Item Map <i>Loneliness</i>	37
Gambar 3. 3 <i>Measure Order</i> Item Instrumen <i>Loneliness</i>	38
Gambar 3. 4 Hasil Unidimensionalitas Instrumen <i>Loneliness</i>	40
Gambar 3. 5 Hasil Uji Rating Scale Instrumen <i>Loneliness</i>	41
Gambar 4. 1 Gambaran Tingkat Pencapaian <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023.....	51
Gambar 4. 2 Perbedaan <i>Loneliness</i> antara Mahasiswa Baru dan Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia	53
Gambar 4. 3 Perbedaan <i>Loneliness</i> Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55

DAFTAR PUSAKA

- Anderson, C. M., & Martin, M. M. (1995). The Effects of Communication Motives, Interaction Involvement, and Loneliness on Satisfaction. *Small Group Research*, 26(1), 118–137. <https://doi.org/10.1177/1046496495261007>
- Arifin, B. S. (2015). *Psikologi Sosial* (B. A. Saebani, Ed.; 1st ed., Vol. 1). CV Pustaka Setia. <http://digilib.uinsgd.ac.id/6298/1/Bambang%20Psikologi%20Sosial.pdf>
- Asher, S. R., & Weeks, M. S. (2013). Loneliness and Belongingness in the College Years. In *The Handbook of Solitude* (pp. 283–301). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch16>
- Bachri, B. S. (2021). *Buku Panduan Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*. Lembaga Pengembangan Pembelajaran Pusat Penguatan Karakter dan Layanan Bimbingan dan Konseling.
- Baron, R. A., Byrne, D., Medya, R., Djuwita, R., & Kristiaji, W. C. (2004). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Erlangga.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., & Perlman, D. (2007). *Intimate Relationships (4th ed.)* (Boston). MCGraw-Hill.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The Anatomy of Loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 71–74. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01232>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Coffey, A., & Atkinson, P. (1996). *Making sense of qualitative data: Complementary research strategies*. Sage. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)12668-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)12668-2)
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson Education, Inc.
- Darmayanti, G. (2019). *Hubungan Loneliness dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru*. Universitas Negeri Padang.

- de Jong-Gierveld, J. (1998). A Review of Loneliness: Concepts and Definitions, Determinants and Consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(8), 73–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Distel, M. A., Rebollo-Mesa, I., Abdellaoui, A., Derom, C. A., Willemsen, G., Cacioppo, J. T., & Boomsma, D. I. (2010). Familial Resemblance for Loneliness. *Behavior Genetics*, 40(4), 480–494. <https://doi.org/10.1007/s10519-010-9341-5>
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1–22. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
- Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2021). Young Adults' Experience of Loneliness in London's Most Deprived Areas. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660791>
- Faturochman, & Nurjaman, T. A. (2018). *Psikologi Relasi Sosial*. Pustaka Pelajar.
- Fikrie, Ariani, L., & Hermina, C. (2019). Perbedaan Kesepian pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Kedua. *Prosiding Temilnas XI IPPI*, 242–247.
- Fikrie, F., Hermina, C., & Ariani, L. (2021). Eksplorasi Kepribadian dan Kualitas Pertemanan pada Remaja. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 82–99. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.4166>
- Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. (2014). Reliability and Validity of the Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8) With Dutch-Speaking Adolescents in Belgium. *Psychologica Belgica*, 54(1), 5–18. <https://doi.org/10.5334/pb.ae>
- Griffin, J. (2010). *The Lonely Society*. Mental Health Foundation.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Herianda, I. P., Wungu, E., & Dewi, R. (2021). Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjajaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(3), 203. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.28497>

- Hurlock, E. (1991). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Istiwidayanti, Ed.). Erlangga.
- Kamaruzzaman, & Sulistiawan, H. (2020). Analisis Pemahaman Mahasiswa Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(2).
- Kivunja, C., & Kuyini, A. (2017). Understanding and Applying Research Paradigms in Educational Contexts. *International Journal of Higher Education*, 6(5).
- Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013). Peer-Related Loneliness Across Early To Late Adolescence: Normative Trends, Intra-Individual Trajectories, and Links with Depressive Symptoms. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1269–1282. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.004>
- Majka, E. A., Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Malik, J. A., Morgan, T. A., Kiefer, F., Al'Absi, M., Phillips, A. C., Heyn, P. C., Hall, K. S., Wheeler, A. J., DeBerard, S., Carlson, J., Richard, S. M., Sublette, V. A., Kothe, E., Newman, J., Rosenberg, L., Harlapur, M., ... Gidron, Y. (2013). Loneliness. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1171–1172). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_811
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Martin, M. M., & Cayanus, J. L. (2004). Celebrity worship, cognitive flexibility, and social complexity. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1475–1482. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.004>
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa Bagi Penyesuaian dan Pendidikan*. Usaha Nasional.
- Marfuah, S. (2021). Konseling Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Kesepian. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4). <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young

- adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 339–348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications for Counseling and Research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417–422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>
- Muslim. (2016). Varian-Varian Paradigma, Pendekatan, Metode, dan Jenis Penelitian dalam Ilmu Komunikasi. *Wahana*, 1(10).
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia*, 11(4).
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2017). What Are Friends for? Friendships and Loneliness Over the Lifespan—From 18 to 79 Years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 84(2), 126–158. <https://doi.org/10.1177/0091415016655166>
- Nisa, A. F., Hidayat, F., & Bisri, M. (2021). Kesepian Perempuan Lajang Pada Dewasa Awal. *Flourishing Journal*, 1(1), 24–32. <https://doi.org/10.17977/um070v1i12021p24-32>
- Octaviany, C. (2019). Dinamika Kesepian pada Wanita Dewasa Awal. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1).
- Oktavia, N. A. (2018). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness dalam Menurunkan Kesepian Remaja di Panti Asuhan*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Paloma, M. M. (1992). *Sosiologi Kontemporer*. Raja Grafindo Persada.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). *Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness*. In M. Cook & G. Wilson. Pergamon.
- Perlman, D., Gerson, A. C., & Spinner, B. (1978). Loneliness among senior citizens: An empirical report. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death*, 2(4), 239–248.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour, & S. Duck. In *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Loneliness : A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. John Wiley.

- Prasetya, D. N., & Hartati, S. (2014). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kesesuaian Diri Pada Mahasiswa (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). *Jurnal Empati*, 3(1), 47–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2014.7479>
- Prayitno. (2009). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan* (A. Sudianto, Ed.). Grasindo.
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M., & Sabtana, F. I. (2020). Gambaran Tingkat Kesepian dan Depresi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *CONSILIA*, 3(3). https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/14058
- Puspalani, D. R., & Awalya. (2021). Hubungan antara Kesepian dan Kecerdasan Emosi dengan Penggunaan Game Online. *Teraputik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26539/teraputik.51553>
- Putri, A. F. (2019a). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULD : Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A. F. (2019b). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 267. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p267-277>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Saleh, A. A. (2020). *Psikologi Sosial* (Vol. 1). IAIN Parepare Nusantara Press. <http://repository.iainpare.ac.id/3342/1/PSIKOLOGI%20SOSIAL.pdf>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development* (13th Edition). Mc Graw-Hill.

- Sari, D. N., Sahuri, T. K., & Utami, R. D. P. (2022). *Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Suicide Ideation pada Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Sears, D. O., Fredman, J. L., & Peplau, L. A. (2009). *Psikologi Sosial* (Savitri Soekrisno & M. Adryanto, Eds.; 5th ed.). Erlangga.
- Sep, V. V. (2019). *Ideasi Bunuh Diri Pada Mahasiswa*. Universitas Sanata Dharma.
- Setyowati, S. (2016). *Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia Panti Kasepuhan Wahyun Asror* [UIN Sunan Kalijaga]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/22900/>
- Shemesh, D. O., Heiman, T., & Eden, S. (2012). Cyberbullying Victimization In Adolescence: Relationships With Loneliness and Depressive Mood. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3–4), 361–374. <https://doi.org/10.1080/13632752.2012.704227>
- Sitompul, K. K. (2022). *Perbedaan loneliness berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa rantau*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Walsh, C. (2021, February). *Young Adults Hardest Hit by Loneliness During Pandemic*. The Harvard Gazette.
- Whitley, R. (2020). *Loneliness in Young Adults: A Growing Mental Health Issue*.
- Wusqa, N., & Novitayani, S. (2022). Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *JIM Fkep*, VI(2), 145–150.
- Yusuf, S., & Sugandhi, M. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. PT Remaja Rosdakarya.