

**RANCANGAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU PADA REMAJA
KESEPIAN AKIBAT KURANGNYA DUKUNGAN SOSIAL**

(Studi Kasus terhadap Siswa di salah satu SMP Kota Bandung)



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling

Oleh:

Siti Zahra Syaufina

2100689

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**RANCANGAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU PADA REMAJA
KESEPIAN AKIBAT KURANGNYA DUKUNGAN SOSIAL
(Studi Kasus terhadap Siswa di salah satu SMP Kota Bandung)**

Oleh
Siti Zahra Syaufina

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

© Siti Zahra Syaufina

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa seizin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

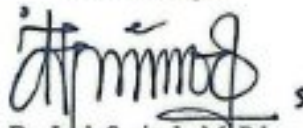
SITI ZAHRA SYAUFINA

2100689

**RANCANGAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU PADA REMAJA KESEPIAN
AKIBAT KURANGNYA DUKUNGAN SOSIAL
(Studi Kasus terhadap Siswa di salah satu SMP Kota Bandung)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Ipah Saripah, M. Pd.
NIP 197710142001122001

Pembimbing II



Dr. Ibrahim Al Hakim, M. Pd.
NIP 92024081989050600

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



Dr. Ipah Saripah, M. Pd.
NIP 197710142001122001

ABSTRAK

Masa remaja fase penuh dinamika yang memerlukan pengembangan keterampilan sosial dan emosional secara seimbang. Pada masa ini, remaja dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan, menjalin relasi yang sehat, serta mengelola emosi agar tumbuh menjadi individu yang matang. Namun, kenyataannya tidak semua remaja dapat melewati fase dengan baik. Sebagian menghadapi hambatan dalam membangun hubungan bermakna, merasa terisolasi, atau kurang memperoleh dukungan dari keluarga maupun teman sebaya. Kondisi tersebut dapat memicu perasaan kesepian yang mendalam. Kesepian dipahami sebagai ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dalam hubungan sosial. Jika berlangsung terus-menerus, hal ini dapat berdampak negatif terhadap perilaku siswa, menurunkan motivasi belajar, dan menghambat perkembangan diri. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan tujuan memahami pengalaman kesepian remaja di SMPN 11 Bandung, mengidentifikasi faktor penyebab, serta merancang intervensi konseling kognitif perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dipengaruhi oleh kurangnya dukungan emosional, minimnya hubungan sosial bermakna, rasa bosan, dan perasaan tidak diakui. Faktor keluarga, seperti perceraian maupun kehilangan orang tua, memperburuk keadaan. Dampaknya tampak pada menurunnya motivasi, prestasi akademik, dan kecenderungan menarik diri. Rekomendasi menekankan pentingnya peran aktif guru BK melalui konseling kognitif perilaku untuk membantu remaja mengenali, mengelola, serta mengubah pola pikir dan perilaku tidak adaptif. Selain itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengembangkan model konseling yang lebih komprehensif bagi kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: Kesepian, Remaja, Dukungan Emosional

ABSTRACT

Adolescence is a dynamic phase that requires the balanced development of social and emotional skills. At this stage, adolescents are expected to adapt to their environment, build healthy relationships, and manage emotions to grow into mature individuals. However, not all adolescents are able to pass through this stage successfully. Some face difficulties in establishing meaningful connections, feel isolated, or lack support from family and peers. Such conditions often trigger a deep sense of loneliness. Loneliness is understood as a discrepancy between expectations and reality in social relationships. When prolonged, it may negatively affect students' behavior, reduce learning motivation, and hinder personal development. This study employed a case study method aimed at understanding the experiences of lonely adolescents at SMPN 11 Bandung, identifying causal factors, and designing a cognitive-behavioral counseling intervention. Findings revealed that loneliness was influenced by limited emotional support, lack of meaningful social relationships, boredom, and feelings of being unacknowledged. Family conditions such as divorce and parental loss further worsened the situation. The impact appeared in decreased motivation, lower academic achievement, and a tendency to withdraw socially. The study recommends an active role of school counselors through cognitive-behavioral counseling to help adolescents recognize, manage, and change maladaptive thoughts and behaviors. Further research is needed to develop a more comprehensive and applicable counseling model to support adolescents' psychological well-being.

Keywords: *Loneliness, Adolescents, Emotional Support*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Fokus Kajian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Ruang Lingkup.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kesepian.....	11
2.2 Konseling Kognitif Perilaku.....	25
2.3 Rancangan Konseling untuk Remaja kesepian Akibat kurangnya dukungan Sosial	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Lokasi Penelitian.....	31
3.3 Partisipan Penelitian.....	31
3.4 Pengumpulan Data.....	32
3.5 Analisis Data.....	40
3.6 Keabsahan Data.....	42
3.7 Prosedur Penelitian.....	43
3.8 Isu Etik.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Deskripsi Remaja Kesepian Akibat Kurangnya Dukungan Emosional.....	46
4.2 Deskripsi Remaja Kesepian Akibat Kurangnya Dukungan Sosial.....	46
4.3 Rancangan layanan konseling kognitif perilaku pada remaja kesepian akibat kurangnya dukungan sosial dari orang tua.....	87
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	93
4.5 Refleksivitas.....	94
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	96
5.1 Simpulan.....	96
5.2 Rekomendasi.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN- LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Protokol Wawancara Aspek <i>Desperation</i> (Putus Asa).....	34
Tabel 3.2 Protokol Wawancara Aspek <i>Impatient Boredom</i> (Tidak Sabar Dan Bosan) ..	35
Tabel 3.3 Protokol Wawancara Aspek <i>Self Deprecation</i> (Mengutuk Diri).....	37
Tabel 3.4 Protokol Wawancara Aspek <i>Depression</i> (Depresi).....	38
Tabel 3.5 Prosedur Penelitian.....	44
Tabel 4.1 Remaja Kesepian Akibat Kurangnya Dukungan Sosial dari Orang Tua	85
Tabel 4.2 Perilaku Target	89
Tabel 4.3 Rencana Kegiatan Konseling Individual.....	90
Tabel 4.4 Indikator Keberhasilan	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Administrasi Penelitian.....	103
Lampiran 2. Instrument Penelitian.....	117
Lampiran 3. Pengolahan Data.....	123
Lampiran 4. Implikasi Penelitian.....	135
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	152
Lampiran 6. Riwayat Hidup Penulis.....	153

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., & Halawa, A. (2015). Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian (Loneliness) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tegar Kemlaten VII Surabayakemlaten VII Surabaya. *Jurnal Keperawatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth*, 4(2), 1–8. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/39>
- Agustin, M., Saripah, I., & Gustiana, A. D. (2016). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Mengatasi Tindakan Kekerasan Pada Anak. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 11(2), 121–129. <https://doi.org/10.21009/jiv.1102.6>
- Ajeng Triani. (2012). Abstrack. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 128. www.bkkbn.go.id
- Amalia, A. D. (2013). Loneliness and social isolation experienced by the elderly: A sociological perspective review. *Informasi*, 18(02), 203–210. <https://ejournal.kemensos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/view/56/26>
- Amalia, R., & Haryani, J. B. (2024). Pentingnya Kecerdasan Emosi Pada Remaja 2 Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. 3(02), 636–646.
- Amaliya Fradinata, S., Mudjiran, & Dina Sukma. (2023). Keterampilan Dasar Konselor Dalam Melakukan Konseling Individu. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 2(2), 119–128. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v2i2.238>
- Amanullah, A. S. R. (2017). *PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU: SEBUAH KAJIAN LITERATUR*.
- Amanullah, A. S. R. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1), 8–14. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.225>
- Andriansyah, A. (2024). *Perilaku Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Pelaku Self-Harm Di Kota Bandung (Studi Fenomenologi Perilaku Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Pelaku Self-Harm Di Kota Bandung)*. 17–39.
- Andriyani, J. (2016). Korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *Al-Bayan*, 22(34), 39–52.
- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). Perkembangan Emosional Remaja Broken Home. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 709–726.
- Aprilia, A. (2024). Perancangan Informasi Pencegahan Perilaku Silent Treatment Untuk Remaja Akhir Melalui Media Video Motion Graphic. *Экономика Региона*, 19(19), 19.
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi*, 14 (2)(2656–4173), 10.
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA: TINJAUAN PSIKOLOGI*. 1(1), 9–36.

- Atiyah Faridah Hanan, Ati Kusmawati, Tanisa Eka Putri, & Tiwi Oktaviani. (2024). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 211–218. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat. *Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia*, 07(02), 40–58.
- Bahari, W. (2020). *Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Perantauan di Fakultas Pertanian Angkatan 2020 Universitas Malikussaleh*. 29–39. <https://www.semanticscholar.org/paper/602bad771cc6cc510a85cd604297c8dcfcbeafa5>
- BASTIAN, M. H. (2017). *PENGARUH EFIKASI DIRI SANTRI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SANTRI KELAS X MATA PELAJARAN ILMU HADIS DI MADRASAH ALIYAH 01 DARUSSALAM KEPAHIANG*. 9–37.
- Basuki, W. (2015). Faktor-Faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 122–136. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i2.3766>
- Bekirogullari, Z., & Minas, M. Y. (2014). The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences eISSN: 2357-1330. *Iccsbs 2014 - the Annual International Conference on Cognitive - Social, and Behavioural Sciences*, 1, 5.
- Bini'Matillah, U., Susumaningrum, L. A., & A'la, M. Z. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW). *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 438. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i3.11589>
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping Stres dan Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 44–61.
- Chen, C., & Hu, L. (2022). Self-esteem mediated relations between loneliness and social anxiety in Chinese adolescents with left-behind experience. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014794>
- D.W.S., F. P. (2018). Psychological well-being wanita dewasa lajang (ditinjau dari empat tipe wanita lajang menurut Stein) psychological well-being female adults (judging from the four type of single women by Stein). *Jurnal Motiva*, 28–37.
- Daniel Perlman and Letitia Anne Peplau. (1981). Toward a Social Psychology of Solidarity. *American Psychologist*, 41(2), 229–231. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>
- Dessy Rahmi Utami Riska Ahmad Ifdil. (2017). Dipublikasikan oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus 1 TINGKAT KESEPIAN REMAJA DI PANTI ASUHAN X KOTA PADANG. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 2503–281. <http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.815>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99–119.

- <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- Djudiyah, D. (2019). Avoidance coping, contingent self-esteem dan belanja kompulsif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 65–80. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7836>
- Dr. J.R. Raco, M.E., M. S. (2010). METODE PENELITIAN KUALITATIF: JENIS, KARAKTERISTIK, DAN KEUNGGULANNYA. *PT Grasindo*, 146.
- Erfiyanti, E., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Noveli, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 167–175. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fatimah, S., & Nuraninda, F. A. (2021). Peranan Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Remaja Generasi 4.0. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3705–3711. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1346>
- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression Tendencies, Social Skills, and Loneliness among College Students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>
- Firdaus, S. A., Wira, D., Kusuma, Y., Jasmani, P., & Ilmu, F. (2025). *JOGGING DAN KEPERCAYAAN DIRI : SEBUAH KAJIAN PSIKOLOGIS TERHADAP ANAK MUDA DI RUANG PUBLIK*. 73–101.
- Firdaus Umar, A. F., Yusuf, A., Amini, A. R., & Alhadi, A. (2023). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Peningkatan Prestasi Akademik Siswa. *Wacana : Jurnal Bahasa, Seni, Dan Pengajaran*, 7(2), 121–133. <https://doi.org/10.29407/jbsp.v7i2.20670>
- Gerald Corey. (2013). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *History of Indian Philosophy*, 561–568. www.cengage.com/highered
- Gursoy, F., & Bicakci, M. Y. (2006). A Study on The Loneliness Level Of Adolescents. *Journal of Qafqaz University*, 18, 140–146. https://iscet.pt/uploads/obSolidao/a_study_on_the_loneliness_level_of_the_adolescents.pdf
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p1-11>
- Hamdanah, & Surawan. (2022). Remaja Dan Dinamika.ebook. In *K-Media*.
- Hanani, M., & Harsono, Y. T. (2024). Gambaran Strategi Koping pada Guru Pendamping Khusus. *Flourishing Journal*, 4(9), 449–469. <https://doi.org/10.17977/um070v4i92024p449-469>
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34–47.
- Hartanto, D., Fauziah, M., Kusumaningtyas, D. A., Nugraha, A., & Syifa, A. A. (2025). Studi Analisis Preferensi Strategi Coping dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental Siswa SMA. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 18–27. <https://doi.org/10.30653/001.202591.473>
- Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pelaksanaan Fungsi Keluarga Di Indonesia. *Jurnal Ilmu*

Siti Zahra Syaufina, 2025

RANCANGAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU PADA REMAJA KESEPIAN AKIBAT KURANGNYA DUKUNGAN SOSIAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213–227.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.213>
- Hidayati, D. S. (2018). Family Functioning dan Loneliness pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal. *Pakistan Research Journal of Management Sciences*, 7(5), 1–2.
<http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?EbscoContent=dGJyMNLe80Sep7Q4y9f3OLCmr1Gep7JSsKy4Sa6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGptk%2B3rLJNuePfgeyx43zx1%2B6B&T=P&P=AN&S=R&D=buh&K=134748798%0Ahttp://amg.um.dk/~media/amg/Documents/Policies and Strategies/S>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesenian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198.
<https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Ifa Maulida Rambe, & Mhd. Fuad Zaini Siregar. (2023). Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Kecanggungan Sosial Pada Anak Usia Dini. *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 276–288.
<https://doi.org/10.30640/dewantara.v2i3.2743>
- IKHDAL KHUSNAYAIN. (2008). *GAMBARAN STRES DAN COPING MAHASISWA YANG CUTI KULIAH FAKULTAS PSIIKOLOGI*.
- Indahyanti, R., & Dollah, S. (2025). *Isyarat Non-Verbal Menuju Penolakan : Memahami Pola Perilaku dan Implikasi Sosial dalam Pergaulan Siswa Interaksi*.
- Karimah, K. (2021). Kesenian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Khasanatil, M., & Ts, M. (2024). Makna Kesenian : Sebuah Kajian Tentang Psikologis Dan Spiritual. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 04(02), 209–219.
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). [Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research]. *Revista Brasileira de Psiquiatria (Sao Paulo, Brazil : 1999)*, 30 Suppl 2(Suppl II), s54-64.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19039445>
- Knell, S. M., & Copyright. (1969). COGNITIVE-BEHAVIORAL PLAY THERAPY. *Nursing Times*, 65(24), 769.
- Labrague, L. J., & Ballard, C. A. (2021). Lockdown fatigue among college students during the COVID-19 pandemic: Predictive role of personal resilience, coping behaviors, and health. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1905–1912.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12765>
- Lestari, N. G. (2016). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Saat Presentasi Di Mts Ismaria Alqur'Aniyyah Bandar Lampung Tahun 2018/2019. In *Skripsi* (Vol. 4, Issue 1).
- Lianda, T. C. R., & Himawan, K. K. (2022). A Source of Hope Whilst in Waiting: The Contributions of Religiosity to the Psychological Well-Being of Involuntarily Single Women. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 37(2), 244–267.
<https://doi.org/10.24123/aipj.v37i2.5029>
- Linda, A. (2021). *STUDI DOKUMENTASI ISOLASI SOSIAL PADA PASIEN DENGAN SKIZOFRENIA OLEH*.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesenian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21.

- <https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>
- MAHARANI SHINTIA. (2014). KONSELING INDIVIDU BAGI SISWA BERMASALAH AKIBAT BROKEN HOME DI SMA AL-HUDA JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Marfuah, S. (2021). Konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi kesepian. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 153–160. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>
- Mattila, A., & R. (2018). “Seeing Things in a New Light” Reframing in Therapeutic Conversation. In *Optik & Photonik* (Vol. 13, Issue 4). <https://doi.org/10.1002/opph.201870419>
- Mehu, M. (2015). The integration of emotional and symbolic components in multimodal communication. *Frontiers in Psychology*, 6(JUL), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00961>
- Muhammad Akmal Ramli, Muhammad Jufri, & Novita Maulidya Djalal. (2022). Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 359–368. <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i4.469>
- Muhlisa, N., & Aeni, N. '. (2021). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Relationship Between Coping Strategies and Academic Resilience in Students of the Faculty of Medicine. *Psimphoni*, 1(2), 2775–1805.
- Mukhtar, H. (2025). *Kerapuhan Pada Anak Di Masa Perkembangan Remaja Awal*. 9439(May), 57–66.
- Muktar, M. (2024). Penurunan Intensitas Pendidikan Islam terhadap Fluktuasi Emosional pada Remaja Usia Pertengahan. *ISLAMIC PEDAGOGY: Journal of Islamic Education*, 2(2), 34–46. <https://doi.org/10.52029/ipjie.v2i2.255>
- Mulyadi, M. (2013). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71. <https://doi.org/10.31445/jskm.2012.160106>
- Nazmi, I. P. (2017). Loneliness dan Dukungan Sosial Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 330–335. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4417>
- 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>
- Norfatila, D., & Yuliana, A. T. (2025). *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Efektivitas Teknik Reframing dalam Mereduksi Loneliness (Kesepian) pada Siswa SMPN 1 Dasuk*. 9(2), 318–326. <https://doi.org/10.30653/001.202041.524>
- Nursa'adah, F. P. (2015). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Sikap Siswa pada Pelajaran IPA Terhadap Hasil Belajar IPA. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 4(2), 112–123. <https://doi.org/10.30998/formatif.v4i2.145>
- Nurul, A. (2021). *PENOLAKAN DAN PENERIMAAN SOSIAL TERHADAP PENDERITA SINDROM TOURETTE (ANALISIS SEMIOTIKA DARI PRESPEKTIF HUBUNGAN SOSIAL PADA FILM FRONT OF THE CLASS)*.
- Octaviany, C. (2019). Dinamika Kesepian pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Siti Zahra Syaufina*, 2025

- Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1722–1741.
- Ollendick, T. H., & King, N. J. (1994). Diagnosis, Assessment, and Treatment of Internalizing Problems in Children: The Role of Longitudinal Data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(5), 918–927. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.62.5.918>
- Priyanto, K. A. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Loneliness Dengan Perilaku Adiksi Pornografi Pada Remaja di SMK Prapanca 2 Surabaya. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Purniani, K. (2023). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Rafida, A. A., & Prof. Dr. Najlatun Naqiyah, M. P. (2023). Profil Lonliness Sebagai Implikasi Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMP. *Jurnal BK UNESA*, 13(5), 613–623.
- Rahma, I. (2019). Pengaruh harga diri dan social connectedness terhadap kesepian pada remaja yang melakukan self-harm. *Skripsi, Universitas Negeri Jakarta*, 1–120.
- Rizqi Khoirunnisa Nurlayli & Diana Savitri Hidayati. (2014). KESEPIAN PEMILIK HEWAN PELIHARAAN YANG TINGGAL TERPISAH DARI KELUARGA. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Roseliyani, T. D. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 6.
- Rubenstein, C. ., Shaver, P. ., & Peplau, L. A. (1979). Rubenstein dkk.,1979. *Loneliness*, 58–65.
- 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>
- Santrock, J. W. (2019). Adolescence (17th ed.). In *McGraw-Hill*.
- Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesepian Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 163–168. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14910>
- SARTIKA, Dian and Sukardi, H and Aryani, A. (2015). engaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Pajang Laweyan Surakarta. *The Routledge International Handbook of Lifelong Learning*, 45–55. <https://doi.org/10.4324/9780203870549-13>
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74–91. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941>
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of Adolescence*, 23(6), 675–691. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0352>

- Septiana, N. N., Khioriyah, Z., & Shaleh. (2024). Metode Penelitian Studi Kasus Dalam Pendekatan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(04), 233–243.
- Sharah Utami, U. (2021). *Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah dan Manhaj*. 1–89. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6804>
- Siagian, G. P. (2023). *Gambaran Loneliness pada Wanita Lajang yang Bekerja di Kota Medan*. 3, 913–923.
- Siahaan, K. W. A., Haloho, U. N., Raja Guk-guk, M. P. A., & Panjaitan, F. R. (2021). Implementation of Discovery Learning Methods to Improve Science Skills in Kindergarten B Children. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 8(1), 33. <https://doi.org/10.30734/jpe.v8i1.1332>
- SIWI, M. K. (2021). *Studi Kasus Kesepian Pada Remaja: Suatu Pendekatan Kualitatif*. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/199808>
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An Integrative Approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(11), 2013–3.
- Stein, J. Y., & Tuval-Mashiach, R. (2015). The Social Construction of Loneliness: An Integrative Conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), 210–227. <https://doi.org/10.1080/10720537.2014.911129>
- Susanti, S., Aminah, F., Assa'idah, I. M., Aulia, M. W., & Angelika, T. (2024). Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *PEDAGOGIK Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 86–93. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/fkip/article/view/10044/pdf>
- Syahrani, A., & Palila, S. (2024). Perilaku Mencari Perhatian pada Remaja Akhir dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home. *Jurnal Psikologi Integratif*, 12(1), 102–118. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.3064>
- Synder, M. (1974). *Self-Monitoring Of Expressive Behavior*.
- Tze, V. M. C., Daniels, L. M., & Klassen, R. M. (2016). Evaluating the Relationship Between Boredom and Academic Outcomes: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 28(1), 119–144. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9301-y>
- Uly, C. U. (2017). Latar Belakang Terbentuknya Clique the Allay'S Dan Faktor-Faktor Yang Mendorong Kekohesifan Antar Anggotanya. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 153–163. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.21>
- Vuyk, A., Montania, M., & Barrios, L. (2024). Boredom and its perceived impact in adolescents with exceptional mathematical talent: a sequential mixed-methods study in Paraguay. *Frontiers in Sociology*, 9(May). <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1214878>
- Wang, X., Wong, Y. D., & Yuen, K. F. (2021). Rise of 'lonely' consumers in the post-covid-19 era: A synthesised review on psychological, commercial and social implications. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020404>
- Wardani, D. P., & Septiningsih, D. S. (2016). Kesepian Pada Middle Age yang Melajang (Studi Fenomenologis Tentang Tipe Kesepian). *Psycho Idea*, 14(2), 26. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v14i2.2118>
- Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection Sensitivity, Social Withdrawal, and Loneliness in Young Adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984–

2005. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00927.x>
- Wijayana, R. G. (2019). Kesenian istri tni yang tinggal di batalyon selama penugasan suami. *Jurnal Psikologi*, 6(3), 9–29.
- YULFA CHOIRU UMMA. (2022). STUDI ANALISIS FENOMENOLOGIS INTERPRETATIF KESEPIAN PADA REMAJA KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA. 2005–2003, 8.5.2017, 7787.
- Zaen Amira Hasna Noor. (2023). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANGTUA DAN ANAK SERTA HARGA DIRI DENGAN KESEPIAN PADA SISWA SMPN 2 TEGAL. *Aleph*, 87(1,2), 149–200.
- Zagoto, L. (2019). *EFIKASI DIRI DALAM PROSES PEMBELAJARAN*. 2, 386–391.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>