

## BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI *LONELINESS* PADA SISWA

<sup>1</sup>Mardi Lestari\*, <sup>2</sup>Nurul Fitriah Aras, <sup>3</sup>Dhevy Puswiartika, <sup>4</sup>Hasan, <sup>5</sup>Riri Ayu Wulandari,  
<sup>6</sup>Andi Wahyu Irawan

<sup>1,3,4,5</sup>Universitas Tadulako, Program Studi Bimbingan dan Konseling – Sulawesi Tengah, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Tadulako, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar – Sulawesi Tengah, Indonesia

<sup>6</sup>Universitas Mulawarman, Program Studi Bimbingan dan Konseling – Kalimantan Timur, Indonesia

[lestarimardi@untad.ac.id](mailto:lestarimardi@untad.ac.id)

---

**Abstract:** *Loneliness in students is a condition that is allegedly the result of an introverted personality, a broken home family, too high expectations of the environment, frequent rejection in the surrounding environment, lack of role and affection from parents so that special handling is needed. The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of group guidance treatment on self-control strategies in reducing students' feelings of loneliness. The sample of this study totalled 8 students. This study uses quantitative methodology non-equivalent control group design, a quasi-experimental design. The loneliness questionnaire was the tool used to collect data. The Mann-Witney test formula was used for descriptive and inferential data processing and analysis. The mean pre-test score of the experimental group was 41.8, while that of the control group was 34.3. The results showed that the initial test scores of the experimental group and control group students differed by 7.5. The average post-test scores of the experimental group (31.6) and the control group (27.1) after treatment differed by 4.5 points. Students' loneliness can be effectively reduced by self-control exercises in group counselling.*

**Keywords:** *Group guidance, loneliness, self-control techniques, students*

**Abstrak:** *Loneliness pada siswa adalah kondisi yang disinyalir akibat dari kepribadian yang introvert, keluarga yang broken home, terlalu berekspektasi tinggi terhadap lingkungan, sering mendapatkan penolakan di lingkungan sekitar, kurangnya peran dan kasih sayang dari orang tua sehingga diperlukan penanganan khusus. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas treatment bimbingan kelompok tentang strategi pengendalian diri dalam menurunkan perasaan loneliness siswa. Sampel penelitian ini berjumlah 8 orang siswa. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif non-equivalent control group design, sebuah desain kuasi-eksperimen. Kuesioner kesepian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Rumus uji Mann-Witney digunakan untuk pengolahan dan analisis data deskriptif dan inferensial. Skor rata-rata pre-test kelompok eksperimen adalah 41,8, sedangkan kelompok kontrol adalah 34,3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor tes awal siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda sebesar 7,5. Skor rata-rata post-test kelompok eksperimen (31,6) dan kelompok kontrol (27,1) setelah perlakuan berbeda 4,5 poin. Loneliness siswa dapat dikurangi secara efektif dengan latihan pengendalian diri dalam konseling kelompok.*

**Kata kunci:** *Bimbingan kelompok, loneliness, siswa, teknik self control*

---

### PENDAHULUAN

Faktor sosial berperan penting dalam perkembangan remaja, masa remaja merupakan transisi untuk mulai mengembangkan

hubungan, nilai dan identitas. Kehidupan sosial siswa terkadang dapat berubah sebagai akibat dari masalah mereka. Rasa malu, takut, dan rasa tidak mampu dapat menyebabkan beberapa

siswa mengisolasi diri dari lingkungannya, yang dapat berujung pada kesepian. Saat ini, kesepian tidak hanya dialami oleh orang tua, tetapi juga sering dialami oleh remaja dan orang dewasa (Tanzil et al., 2022). *Loneliness* berarti suatu keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan adanya perasaan kurang bermakna dengan orang lain (Kristlyna & Sudagijono, 2020).

Survei eksperimen *loneliness* yang dilakukan secara online sehingga diperoleh bahwa 40% orang yang berusia antara 16 dan 24 tahun sering mengalami kesepian, yang merupakan tingkat kesepian/ *loneliness* yang sangat tinggi (Claudia Hammod, 2018). Terdapat beberapa dampak yang dialami oleh siswa jika siswa tersebut mengalami *loneliness*. Dampak yang dialami dari *loneliness* yaitu adanya gangguan kejiwaan, depresi dan merasa tidak berarti secara sosial dan emosional. Dampak lain dari *loneliness* dapat mengganggu konsentrasi belajar karena ia merasa kurang dihargai sehingga membuat konsentrasi belajarnya jadi menurun (Putri & Jannah, 2022).

*Loneliness* melibatkan aspek kognitif dan afektif dengan ciri-ciri perasaan sedih, bosan dan terisolasi dari lingkungan sosial sehingga memunculkan emosi negatif seperti kecemasan, depresi, ketidakhahagiaan dan ketidakpuasan (Anggraeni et al., 2021). *Loneliness* harus mendapatkan penanganan khusus, layanan bimbingan kelompok diasumsikan tepat untuk mengurangi perasaan kesepian pada siswa.

Bimbingan kelompok adalah jenis

layanan bimbingan di mana sejumlah individu bekerja sama sebagai satu kesatuan kelompok dan semua anggota dapat menyuarakan pikiran mereka, berbicara di depan umum, bertindak dengan empati terhadap teman, dan menghargai perspektif teman mereka (Ramadani et al., 2022). Selain itu, teknik pengendalian diri-salah satu teknik bimbingan kelompok-akan digunakan untuk mengurangi rasa kesepian.

*Self control* merupakan kemampuan individu untuk melakukan suatu aturan yang sedang berlaku. Penerapan teknik ini agar siswa mampu mengontrol dirinya, membimbing, mengarahkan dan menyusun tingkah laku sendiri kearah yang lebih positif sehingga memberikan dampak baik orang lain terlebih khususnya bagi individu itu sendiri yang sedang duduk di bangku pendidikan (Nija & Lianawati, 2020).

Martin & Pear (Rahayu & Heriansyah, 2017) menyatakan bahwa untuk menggunakan strategi pengendalian diri, sejumlah tindakan harus dilakukan, termasuk mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, berkomitmen untuk berubah, mengumpulkan informasi, dan mengevaluasi penyebab masalah. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana mahasiswa memandang kesepian dan apakah strategi pengendalian diri yang diajarkan dalam kelompok dapat secara efektif mengurangi kesepian.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi eksperimental design*). Bentuk desain penelitian ini *Non Equivalent Control Group Design*. Penelitian ini masing-masing kelompok mendapatkan dua kali tes. Setelah melakukan tes awal, kelompok/ grup eksperimen akan dilaksanakan intervensi bimbingan kelompok *self control* sedangkan kelompok/ grup kontrol tidak mendapatkan perlakuan intervensi.

Hasil tes akhir kedua kelompok tersebut akan dibandingkan atau diuji perbedaannya. Perbedaan yang signifikan antara kedua nilai kelompok menunjukkan pengaruh dari perlakuan yang diberikan (Lutfia, 2021). Penarikan sampel penelitian ini menggunakan sistem *purposive sampling* atau penarikan sampel dengan pertimbangan tertentu (Nopriyanti et al., 2020).

Tabel 1 : Sampel Penelitian

Kelas	Kelompok	Jumlah
X	Eksperimen	8
X	Kontrol	8
		16

Instrumen angket/ koesioner sebagai alat pengumpulan data yang digunakan diriset ini. Angket/ koesioner *Loneliness* ini berisikan 15 pertanyaan dengan 4 skala tingkatan. Setelah teknik pemberian angket dilakukan, maka terbentuklah data dalam bentuk skala frekuensi yang akan diubah menjadi data kuantitatif dalam bentuk angka.

Analisis data deskriptif dan inferensial digunakan dalam penelitian ini. Hasil pre-test

dan post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan dalam analisis deskriptif untuk memberikan gambaran umum tentang tingkat kesepian. Dengan menggunakan pendekatan analisis data Mann Whitney Test, analisis inferensial digunakan untuk memberikan hasil post-test yang sebenarnya dan memastikan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal kesepian antara mahasiswa di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## HASIL

Hasil penelitian Perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dilihat berdasarkan hasil *pre-test* serta *post-test*, antara lain:

Tabel 2: Perolehan *Pretest* & *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Nama	Eksperimen					
		Pre-Test			Post-Test		
		Skor	%	Ket	Skor	%	Ket
1	MS	36	60.0	Tinggi	31	51.7	Cukup Tinggi
2	SM	51	85.0	Sangat Tinggi	32	53.3	Cukup Tinggi
3	NA	42	70.0	Tinggi	28	46.7	Rendah
4	MC	37	61.7	Tinggi	34	56.7	Cukup Tinggi
5	HF	45	75.0	Tinggi	35	58.3	Cukup Tinggi
6	MP	35	58.3	Cukup Tinggi	29	48.3	Rendah
7	MJ	47	78.3	Tinggi	32	53.3	Cukup Tinggi
8	KA	41	68.3	Tinggi	32	53.3	Cukup Tinggi

Tabel 3: Hasil *Pre-Test* & *Post-Test* Kelompok Kontrol

No	Nama	Kontrol					
		Pre-Test			Post-Test		
		Skor	%	Ket	Skor	%	Ket
1	SR	36	60.0	Tinggi	27	45.0	Rendah
2	MA	27	45.0	Rendah	24	40.0	Rendah

3	MF	29	48.3	Rendah	28	46.7	Rendah
4	LA	37	61.7	Tinggi	27	45.0	Rendah
5	GA	39	65.0	Tinggi	29	48.3	Rendah
6	NJ	38	63.3	Tinggi	26	43.3	Rendah
7	KL	36	60.0	Tinggi	25	41.7	Rendah
8	DP	32	53.3	Cukup Tinggi	31	51.7	Cukup Tinggi

Perhitungan statistik skor rata-rata pre-test kelompok eksperimen adalah 41,8, sedangkan skor kelompok kontrol adalah 34,4. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya ada sedikit perbedaan antara kedua kelompok. Skor rata-rata kedua kelompok berbeda 7,5 poin. Skor rata-rata post-test kelompok eksperimen sebesar 31,6 dan skor kelompok kontrol sebesar 27,1 menunjukkan bahwa ada sedikit perbedaan antara kedua kelompok. Skor rata-rata kedua kelompok berbeda 4,5 poin. Orang yang kesepian cenderung memiliki pola hubungan yang buruk karena mereka terkendala dalam kemampuan sosialnya dan akan menilai orang lain secara negatif.

Tabel 4: Perolehan *Test Mann Whitney*

Test Statistics	
Hasil Layanan	
Mann-Whitney U	4.500
Wilcoxon W	40.500
Z	-2.905
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Pengujian hipotesis Mann Whitney Test menggunakan program SPSS 26 pada data post-test menghasilkan signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,004 menunjukkan adanya efektivitas instruksi kelompok terhadap

kemampuan kontrol diri untuk meminimalisir kesepian pada siswa. Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak berdasarkan hipotesis dan alasan di balik pilihan tersebut. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa signifikansi 0.004, atau Sig. (2-tailed), lebih kecil dari 0.05. Oleh karena itu, berdasarkan temuan post-test, dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki dampak terhadap strategi kontrol diri siswa untuk mengurangi kesepian.

## PEMBAHASAN

Kepribadian didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk berperilaku meliputi perilaku yang terlihat dan perilaku yang tidak terlihat. Kondisi ini *self control* (kontrol diri) memiliki peranan yang sangat penting untuk mengubah respon batin seseorang. Kontrol diri mengacu pada kemampuan diri untuk mengubah keadaan dan respon diri dengan mengesampingkan satu respon baru dan menggantikan respon yang lainnya. Respon yang dimaksud berupa pikiran dengan mengubah emosi dan tindakan (Ulfah & Nisa, 2015).

Kesepian merupakan indikator dari kesejahteraan sosial yang berkenaan dengan perasaan dan hubungan sosial. Weiss (Ulfah & Nisa, 2015) membedakan kesepian menjadi dua yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional loneliness* berasal dari ketidakhadiran orang dekat seperti sahabat dan pasangan. Sedangkan *social loneliness* ketiadaan hubungan dengan lingkungan sosial menyebabkan tidak adanya ketertarikan

emosional dengan orang lain.

Kesepian disebut sebagai penyakit yang paling merusak di zaman sekarang dan secara signifikan mengganggu perkembangan orang yang mengalaminya dengan bertindak secara impulsif dan terkadang dengan cara-cara yang tidak rasional ([Triani, 2012](#)). Hasilnya, pendekatan kontrol diri berada dalam kategori sangat tinggi untuk tingkat kesepian kelompok eksperimen sebelum menerima layanan bimbingan kelompok. Kepribadian yang introvert, keluarga yang tidak harmonis, tuntutan lingkungan yang berlebihan, kurangnya peran dan kasih sayang orang tua, serta seringnya mendapat penolakan dari lingkungan merupakan penyebab yang cukup signifikan.

Keluarga merupakan lembaga terkecil dalam sistem sosial kemasyarakatan yang menjadi acuan utama seorang anak dalam menjalani kehidupannya. Keluarga yang harmonis membuat seorang anak merasa disayangi dan dilindungi, sedangkan keluarga yang berantakan membuat seorang anak kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya ([Kurniasi, 2019](#)). Perceraian orang tua menimbulkan berbagai macam trauma pada anak karena anak akan merasa kehilangan arah dan tujuan hidupnya ([Pratiwi & Handayani, 2020](#)).

Sikap dan sudut pandang seseorang terhadap suatu situasi dapat berubah ketika keluarga mereka berantakan. Menurut [Oktavira \(2023\)](#), anak-anak dari keluarga yang berantakan mengalami pengabaian dan

kurangnya pengakuan dari keluarga dan orang lain, yang membuat mereka tidak mendapatkan kasih sayang.

Keluarga yang *broken home* juga salah satu penyebab siswa menjadi kesepian. Memiliki orangtua yang bercerai membuat seorang anak tidak lagi mendapatkan kasih sayang akhirnya anak tidak memiliki ruang untuk bercerita kepada orangtuanya ([Kurnisari, 2021](#)). Gangguan ini pada akhirnya menyebabkan anak bertingkah untuk mendapatkan perhatian, yang berdampak buruk pada kesepian. Anak-anak dari keluarga yang berantakan merasa lebih kesepian karena mereka tidak dapat mengkomunikasikan cerita mereka dengan orang lain ([Ariyanto, 2023](#)).

Aspek yang menjadi penyebab anak kekurangan perhatian dan kasih sayang adalah memiliki keluarga yang pecah karena strukturnya tidak utuh lagi sebab salah satu dari kepala keluarga telah meninggal dunia atau telah bercerai dan memiliki keluarga yang utuh tetapi ayah dan ibu sering tidak dirumah dan kurang memberikan kasih sayang kepada anaknya sehingga menimbulkan ketidakehatan secara psikologis ([Pratiwi & Handayani, 2020](#)).

Faktor lingkungan berperan penting bagi perkembangan anak apalagi anak yang keluarganya *broken home*. Lingkungan yang positif akan memberikan dampak positif juga kepada individu tersebut sehingga ia merasa dapat diterima secara sosial. Sebaliknya jika anak tinggal dilingkungan yang negatif akan membuat anak tersebut menjadi rusak. Anak yang keluarganya *broken home* sering

mengalami tekanan mental seperti stress, cemas dan depresi (Nisa & Mirawati, 2022). Siswa yang *broken home* cenderung sulit mengontrol dirinya yang mengakibatkan mudah terpengaruh oleh tindakan yang negatif (Sena & Mishbahuddin, 2021).

Kepribadian yang *introvert* menjadi penyebab utama siswa menjadi kesepian. Kepribadian *introvert* cenderung menarik diri dalam pengalaman batinnya sendiri. Tidak semua orang yang berkepribadian *introvert* senang dengan menutup diri, tetapi ada jua seseorang yang *introvert* senang berada dilingkungan sosial yang ramai dan mereka juga tegas dalam menentukan keputusan (Melinda, 2017).

Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nursyahrurahmah, 2017) siswa yang mempunyai kepribadian *introvert* cenderung lebih suka melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan orang banyak dan mempunyai emosi yang datar, biasanya tertinggal dalam mengikuti perkembangan keadaan. Tipe kepribadian *introvert* orientasi jiwa terarah kedalam dirinya, suka menyendiri, menjaga jarak terhadap orang lain, pemalu, tidak mudah percaya dan bersikap *impulsif* (Reza Hajimohammadi, 2011).

Berbagai masalah dialami dalam memenuhi tugas perkembangannya, salah satunya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi sosial. Siswa sering mendeskripsikan kesepian sebagai kekosongan, merasa sering kesepian ketika mereka selalu menerima penolakan dari lingkungan sekitarnya

(Sari & Hidayanti, 2015). Penolakan seseorang dilingkungan sekitarnya disebabkan karena kemampuan sosial yang buruk seperti sulit akrab dengan teman-teman dan sulit beradaptasi jika ditempat baru sehingga menimbulkan kesepian (Farah & Mayangsari, 2018).

Berdasarkan tabel di atas, kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik *self control* lebih baik dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan. Kondisi dibuktikan dengan hasil skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* kelompok eksperimen didapatkan hasil skor 334 dengan rata-rata 41,8. Setelah mendapatkan treatment siswa di tes kembali, hasil *post-test* yaitu 253 dengan rata-rata 31,6. Sedangkan pada kelompok kontrol dapat di lihat dari hasil *pre-test* skornya 274 dengan rata-rata 34,3.

Setelah dilakukan pembagian angket kembali, kelompok kontrol mengalami sedikit penurunan nilai *post-test* skornya 217 dengan rata-rata 27,1. Efektifitas bimbingan kelompok teknik *self control* untuk mengurangi *loneliness* pada siswa dibuktikan dari uji hipotesis menggunakan uji *Mann Whitney Test* dengan program SPSS 26 pada hasil *post-test* diperoleh signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0.004. Menurut hipotesis dan juga dasar pengambilan keputusan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini dikarenakan signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0.004 lebih kecil dari pada 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik

*self control* untuk mengurangi *loneliness* pada siswa di SMA Negeri 4 Palu kondisi ini dibuktikan dengan hasil *post-test*.

## SIMPULAN

Bimbingan kelompok teknik *self control* adalah proses pemberian bantuan kepada individu dalam setting layanan bimbingan melalui proses dinamika kelompok dengan menerapkan teknik kontrol diri yang memungkinkan setiap anggota kelompok untuk dapat berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya mencegah dan mencari solusi terbaik bagi permasalahan yang di alami siswa.

*Loneliness* adalah kondisi diri kehilangan atau ketidakpuasan yang berasal dari ketidaksesuaian hubungan sosial yang diinginkan serta jenis hubungan sosial yang dimiliki seseorang. Dampak dari seseorang yang mengalami *loneliness* adalah mudah marah, menutup diri, panik dan sering merasa putus asa. Individu yang berada pada situasi *Loneliness* ini bisa saja melakukan tindakan nekat seperti melukai diri sendiri sebagai bentuk penyaluran emosi dari sakit yang dirasakannya.

Penelitian ini memberi bukti bahwa kondisi *loneliness* pada siswa dapat mengalami penurunan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok berbantuan teknik *self control*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Angel, D. (2019). Hubungan Antara *Loneliness* Dengan Kecenderungan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa. [http://lib.unnes.ac.id/35036/1/1511415040\\_Optimized.pdf](http://lib.unnes.ac.id/35036/1/1511415040_Optimized.pdf)

Anggraeni, W., Suroso., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Hubungan Antara *Loneliness* Dan Kontrol Diri Dengan Ketergantungan *Smartphone* Pada Remaja (Vol. 25, Issue 2). <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/106>

Ariyanto, E. A. (2023). *Loneliness* pada anak broken home: Bagaimana peranan self-compassion dan psychological well-being. 4 (1). <https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/sukma/index>

Erfiyanti., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Noveli, A. T., Aldelisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis *Loneliness* Pada Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 167–175. <https://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb/article/view/7129>

Farah, V. T., Rachmah, D. N., & Mayangsari, M. D. (2020). Pengaruh kesepian terhadap perilaku agresif pada remaja laki-laki yang tinggal di panti asuhan x. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 137-142. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1560>

Hammond, C. (2018). Lima Temuan Terbaru Tentang Kesepian. Diakses Pada 27 Juli 2024. Pukul 15.00 Wita. <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-45717774>

Hartanti, J., & Nindi R. (2022). Tinjauan Teoritis Bimbingan Kelompok. <http://dx.doi.org/10.21831/progcouns.v5i1.72261>

Jolianda F, A, C. (2022). Hubungan *Loneliness* Dengan Kecenderungan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry. <https://repository.ar-raniry.ac.id>

Kristlyna, E., & Sudagijono, J. K. (2020). Perbedaan Intensitas *Loneliness* Pada

- Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *In Jurnal Experientia* (Vol. 8, Issue 2). <https://doi.org/10.33508/exp.v8i2.2867>
- Kurniasih, A. (2019). Regulasi emosi pada anak broken home. Universitas Semarang, 1(2), 1-11. <https://repository.usm.ac.id/files/journalmhs/F.131.17.0025-20210916025948.pdf>
- Kurnisari, M. (2021). Hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada siswa di Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 1(2), 20-27. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/pdhp/article/view/23-30>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/567](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/567)
- Melinda, G. R. (2017). Kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(7), 279-292. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/8390>
- Nija, Y. I., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Efektif Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa Sma Sejahtera Surabaya. *Electronic) Pusat Kajian Bk Unindra-Iki*, 154(2), 154–160. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42428>
- Nisa, K., & Mirawati, M. (2022). Kepribadian Introvert Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 606-613. <https://www.educativo.marospub.com/index.php/journal/article/view/79>
- Nopriyanti, W., Mailani, I., & Zulhaini. (2020). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sd Negeri 001 Pasar Baru Pangean. *Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 1–10. <https://ejournal.uniks.ac.id/index.php/Alhikmah/article/view/775>
- Nurois. (2022). Problematika Dosen Wali Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah prodi Bimbingan Penyuluhan Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.55380/taqorrub.v3i1.174>
- Nursyahrurahmah, N. (2017). Hubungan antara kepribadian introvert dan kelekatan teman sebaya dengan kesepian remaja. *Ecopsy*, 4(2), 113-116. <https://www.neliti.com/publications/195922/hubungan-antara-kepribadian-introvert-dan-kelekatan-teman-sebaya-dengan-kesepian>
- Oktavira, A. C., Pramesti, R. K., & Wulandari, R. (2023). Loneliness Pada Mahasiswa Yang Mengalami Broken home. *PARADE Riset*, 1(1), 217-230. <https://ejournal.ubharajaya.ac.id/index.php/PARS/article/view/2557>
- Putri, S. P. A., & Jannah, M. (2022). *Exploration Of Loneliness In Early Adulthood*. 10(02), 203–212. <http://repository.unismabekasi.ac.id/6672/8/daftar%20pustaka.pdf>
- Pratiwi, I. W., & Handayani, P. A. L. (2020). Konsep Diri Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Broken. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 9(1), 17-32. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/721>
- Rahayu, S. M., & Heriansyah, M. (2017). Teknik *Self-Control* Untuk Mengatasi Masalah Obesitas. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v1i2.41>
- Ramadani, I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan



- Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. (Vol. 2, Issue 1).  
<https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/161>
- Reza Hajimohammadi. (2011). *Impact Of Self-Correction Extrovert and Introvert Students In EFL Writing Progress. English Language Teaching 4* (2).  
<https://doi.org/10.5539/elt.v4n2p161>
- Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesenian 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>
- Sena, F. Y., Elita, Y., & Misbahuddin, A. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Pada Siswa Broken Home Dengan Pergaulan Bebas Siswa Kelas Xi Smk Negeri X Kota Bengkulu. *TRIADIK*, 20(1), 35-43.  
<https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16469>
- Tanzil, A. T., Satiadarma, M. P., & Roswiyani. (2022). Kesenian, Kecerdasan Sosial Dan Harga Diri Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 80–90.  
<http://dx.doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.15819.2022>
- Triani, A. (2012). Pengaruh persepsi penerimaan teman sebaya terhadap kesenian pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 1(1), 128-134.  
<https://doi.org/10.21009/JPPP.011.18>
- Trinova, Z., Ahmad, A., & Nurrahmah, A. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik Di Mtsn.  
<https://doi.org/10.15548/jbki.v11i1.1511>