

KONSELING KELUARGA STRUKTURAL SEBAGAI UPAYA MENGURANGI TINGKAT LONELINESS REMAJA

Khansa Salsabila¹⁾, Siti Feti Fatonah²⁾
Universitas Pendidikan Indonesia¹⁾, SMK N 10 Pandeglang²⁾
khansalsabila23@gmail.com, fetisitifatonah@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk membahas konseling keluarga dengan pendekatan struktural sebagai upaya mengurangi tingkat loneliness remaja. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi literature tentang loneliness pada remaja di era pandemic covid-19. Kondisi pandemic covid-19 membawa pemerintah membuat kebijakan-kebijakan guna merentas kasus covid 19. Salah satu kebijakannya yaitu menghimbau masyarakat untuk tetap dirumah saja. Bahkan untuk pelajar dan pekerja ada program belajar di rumah dan bekerja di rumah yang sering di sebut dengan *SFH (School Form Home)* dan *WFH (Work Form Home)*. Dalam situasi pandemi covid 19 ini remaja merasa kesepian karena ruang lingkupnya terbatas hanya dirumah saja sehingga membuat remaja kesepian dari aspek kognitif, afektif, bahkan sosial dan emosi. Oleh karena itu perlu adanya solusi agar perasaan loneliness pada remaja dan anak sekolah tidak semakin memburuk. yaitu dengan mengurangi perasaan loneliness dan mengalihkan remaja atau peserta didik ke kegiatan-kegiatan yang masih bisa dilakukan Bersama keluarga. Tentunya kondisi demikian perlu adanya Kerjasama antara konselor, orang tua dan peserta didik. Maka dari itu konseling keluarga merupakan salah satu hal yang menjadi sasaran bagi konselor dalam upaya menurunkan tingkat loneliness yang ada terutama pada remaja.

Kata kunci: loneliness, remaja, pandemic covid-19, konseling keluarga.

1. Pendahuluan

Pandemi covid 19 membawa banyak perubahan bagi tatanan kehidupan manusia. Pemerintah Indonesia juga berupaya menangani pandemi ini dengan mengeluarkan beberapa kebijakan seperti pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) keduanya bertujuan untuk membatasi kegiatan masyarakat terutama untuk mengurangi kerumunan (memutus rantai penyebaran) dengan harapan dapat menekan jumlah penularan covid 19. Kedua kebijakan tersebut sama-sama menghimbau masyarakat untuk tetap di rumah saja, bahkan ada program yang mengatur untuk sekolah dan bekerja pun tetap di rumah. Pandemi covid

yang terjadi membuat beberapa keputusan dari pemerintah untuk membuat program baru yaitu School From Home bagi pelajar dan Work From Home bagi pekerja. Adanya program baru ini, tentunya terdapat beberapa pergeseran yang terjadi baik secara segi ekonomi, psikis dan yang lain. Disini, penulis berfokus pada segi psikis. Adanya program WFH dan SFH maka menjadikan individu yang tadinya banyak menghabiskan waktu di luar rumah (sekolah, kantor dan tempat kerja yang lain) bersama teman temannya maka sekarang harus menghabiskan waktunya di rumah bersama keluarga. Di sinilah beberapa permasalahan mulai muncul. Salah satunya adalah kesepian.

Perkembangan teori loneliness dari tahun ke tahun membuktikan bahwa kajian loneliness masih perlu dan terus berkembang. Hal ini karena masih banyak beberapa data yang menunjukkan tingkat loneliness hingga saat ini. Loneliness tidak hanya terjadi di Indonesia, namun di seluruh dunia. Gejala loneliness apabila dibiarkan dan tidak tereduksi dikhawatirkan akan memunculkan hal-hal negative pada diri individu. Salah satunya adalah gangguan tidur, kepuasan hidup yang rendah (Peltzer & Pengpid, 2019), penurunan fungsi kognitif (Sagan, 2020), depresi dan kelelahan (Jaremka et al., 2014) gangguan fisik (Sagita & Hermawan, 2020) hingga keinginan untuk bunuh diri (Stacey & Edwards, 2013). Loneliness semakin meningkat saat adanya pandemi covid 19 pada saat ini. Tingkat loneliness cenderung meningkat selama 6 bulan pertama adanya pandemic covid 19, dan secara signifikan terus meningkat terutama bagi individu yang merasa dirinya berada di bawah pembatasan (*lockdown*) (Killgore et al., 2020). Adanya perubahan pola interaksi sosial yang tadinya bertatap muka menjadi penuh dengan online pada masa pandemic ini juga menciptakan kesepian yang dialami oleh remaja (Purnomo et al., 2020). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Sagita & Hermawan, 2020) dengan jumlah partisipan sebanyak 300 orang di daerah Jakarta, menghasilkan data bahwa tingkat kesepian yang terjadi pada saat pandemic ini meningkat dan berada pada kategori cukup tinggi.

Pemaparan kajian loneliness dan data yang ada, maka perlu diadakannya beberapa solusi yang bisa direalisasikan khususnya pada saat pandemi sedang berjalan. Keluarga menjadi salah satu rujukan yang dapat dilakukan mengingat saat pandemi berlangsung interaksi yang terjadi lebih banyak bersama keluarga. Gagasan yang diberikan adalah diadakannya konseling keluarga yang dapat menurunkan perasaan loneliness pada anak-

anak di rumah. Selama ini yang terjadi terkait intervensi loneliness adalah terkait dengan hubungan sosial yang cenderung pada teman temannya, emosinya dan kognisi individu. padahal secara teori merujuk pada salah satu pencetus teori loneliness yang mengatakan bahwa terjadinya loneliness disebabkan adanya pola asuh dan pengalaman yang terjadi pada anak. Sehingga hal ini menjadi dasar dikembangkannya gagasan konseling keluarga untuk membantu individu mengurangi perasaan loneliness pada dirinya, terutama di masa pandemi.

2. Kajian Teori

a. Loneliness

Loneliness merupakan salah satu gejala umum yang dialami oleh beberapa individu. Loneliness sendiri dalam perkembangan kajiannya memiliki beberapa definisi. Adanya beberapa pandangan ahli yang menafsirkan arti loneliness, maka berkesinambungan dengan munculnya banyak penyebab yang dapat mengakibatkan loneliness. Berdasarkan perkembangan yang ada, dapat dikaji bahwa awal munculnya teori tentang loneliness ini dimulai pada tahun 1938 dengan tokoh bernama Zillborg. Zillborg mengaitkan loneliness dengan narsistik, dan adanya pengaruh pola asuh dari orangtua. Selanjutnya, teori loneliness kembali muncul pada tahun 1953 yang dibawa oleh Sullivan. Sullivan menyatakan bahwa loneliness ada kaitannya dengan masa perkembangan yang dialami oleh individu. Fromm-reichman pada tahun 1959 turut mencetuskan teori loneliness dan mengaitkan loneliness dengan pengalaman yang dimiliki individu khususnya saat masa kanak-kanak di dalam keluarga. Teori loneliness sendiri masih belum memiliki beberapa penelitian empiris yang dilakukan oleh ahli, selanjutnya setelah tahun 1960, mulai bermunculan penelitian secara empiris terkait dengan loneliness dan mulai memunculkan teori baru di dalamnya. Seperti Weiss (1973) hingga di akhir yaitu Daniel Peplau (1985) (Perlman & Peplau, 1998)

b. Konsep teori Konseling Keluarga Struktural

Konsep teori structural pertama kali ditemukan oleh Salvador Minuchin dimana saat itu dirinya sedang meneliti seorang anak laki-laki yang nakal dan berasal dari keluarga miskin pada tahun 1974. Dalam proses penelitiannya, dirinya menemukan bahwa gejala yang terjadi kepada individu dapat dipahami dan diketahui melalui pola

interaksi yang terjadi kepada keluarganya. Apabila gejala individu sudah muncul, maka perlu adanya perubahan struktural yang harus dilakukan oleh keluarga (Hambali, 2016)

c. Tujuan

Tujuan dari munculnya teori pendekatan structural keluarga adalah sebagai berikut:

- 1) Mengurangi gejala disfungsi
- 2) Membawa perubahan struktural dalam sistem dengan memodifikasi aturan transaksional keluarga dan mengembangkan batas yang lebih tepat

d. Langkah-Langkah

Terdapat beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan oleh konselor dalam melakukan konseling dengan pendekatan structural. Berikut merupakan 4 langkah yang harus dilakukan menurut (Goldenberg et al., 2017)

1) *Joining And Accommodating*

Konsep dari langkah *joining and accomodating* ini adalah bahwa pada dalam pelaksanaan konseling keluarga, kita sebagai konselor tidak dapat berperilaku seolah olah sebagai orang asing yang menggurui atau terkesan mencampuri urusan keluarga seseorang. Oleh karena itu, Minuchin menggambarkan Langkah *joining* adalah langkah dimana konselor structural mulai masuk dan bergabung dalam sebuah struktur keluarga terlebih dahulu, kemudian selanjutnya mengakomodasi gaya, dan sistem yang ada dikeluarga tersebut. Sehingga disini manfaatnya adalah konselor memahami bagaimana jika keluarga iu Bahagia dan apa yang membuatnya merasa tertekan atau tersakiti.

2) *Assesing Family Interactions*

Assesing atau upaya melakukan penilaian kepada anggota keluarga adalah upaya konselor dalam melihat berbagai hal yang terjadi dalam keluarga tersebut. Fokus utama yang harus dipahami konselor dalam melakukan penilaian awal adalah terkait dengan adaptasi dan bagaiman anggota keluarga menghadapi krisis dan masalah yang dihadapinya. Selain itu, penilaian yang dapat dilihat lainnya adalah terkait adanya anggota keluarga yang dominan dan non dominan, bagaimana setiap anggota keluarga mulai menyelesaikan masalahnya masing-masing.

3) *Monitoring Family Disfunctional*

Memantau dan memodifikasi pola interaksi dan transaksi yang bermasalah yang ada merupakan tujuan utama dari pendekatan structural. Pada Langkah ini konselor mulai mengidentifikasi terkait hal hal yang bermasalah yang terjadi di dalam keluarga

4) *Restructuring Transactional Patterns*

Restrukturisasi melibatkan perubahan dalam aturan keluarga dan penataan kembali, perubahan pola yang mendukung perilaku tertentu yang tidak diinginkan, dan perubahan dalam urutan interaksi.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan data kualitatif dengan menggunakan metode studi literatur review. Peneliti mengumpulkan data dari berbagai jurnal dan beberapa sumber referensi yang ditemukan oleh peneliti. Sumber jurnal diakses dari google scholar, science direct dan sage serta beberapa buku induk terkait dengan variable. Hasil dari penelitian studi literatur adalah memberikan informasi terkait dengan gagasan yang akan digunakan dalam proses penelitian berdasarkan sumber-sumber yang ada.

4. Pembahasan

Komponen kesepian menurut (Rotenberg et al., 1999) komponen lonliness atau kesepian ada dua yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif adalah dimana seseorang membandingkan jarak antara relasi sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang actual baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Komponen kognitif disini turut menjadi hal baru yang dikaji dalam teori kesepian. Komponen kognitif disini pada akhirnya kesepian bisa jadi diakibatkan atas pola pikir seseorang yang mengalami distorsi akan sesuatu pengalaman pada hidupnya. Dalam situasi pandemi covid 19 ini anak sekolah yang biasanya menghabiskan waktu di sekolah Bersama teman temannya, dan harus berpisah dengan teman temannya dia akan berpikir dia tidak dapat bermain kembali karena terpisah jarak. Selanjutnya komponen afektif berisi tentang adanya disorientasi pengalaman emosi negative seperti kehilangan, terpisah dan terasingkan. Dari kasus pandemi covid 19, tidak sedikit orang kehilangan anggota keluarga, baik ibu-ayah, adik, kakak, bahkan anggota keluarga lainnya. Selai itu ada juga yang harus terpisahkan seperti nakes (tenaga kesehatan) dengan keluarganya. Hal ini menjadi aspek seseorang merasakan kesepian di era pandemi.

Di tahun sebelumnya yaitu 1973 Weiss dalam (Agadullina & Lovakov, 2020) mengkategorikan komponen kesepian menjadi kesepian sosial dan kesepian emosi. Dimana kesepian sosial adalah dimana individu tidak memiliki ikatan kelompok dengan orang lain di sekitarnya atau tidak adanya hubungan sosial yang menarik dan Kesepian emosi adalah dimana individu merasa dirinya kehilangan orang lain yang terikat secara emosi. Karena kesepian tidak melihat individu secara nyata dengan teman temannya. Berdasarkan komponen kesepian yang telah dipaparkan, maka penulis mengaitkan dengan fenomena pandemic pada saat ini. Situasi pandemic yang mengalami beberapa pergeseran yang ada, seperti adanya program SFH dan WFH menjadikan anak-anak yang tadinya sering menghabiskan banyak waktunya Bersama teman temannya menjadi tidak pernah sama sekali bertemu. Begitupun orang tua yang Sebagian bekerja dan menghabiskan waktunya di tempat kerja dan pada saat pandemic kali ini diminta untuk berada di rumah.

Hal tersebut tentunya membutuhkan beberapa solusi yang perlu dilakukan agar perasaan loneliness pada remaja dan anak sekolah tidak semakin memperburuk suasana. Minimal konselor mampu mengurangi perasaan loneliness dan mengalihkan remaja atau peserta didik ke kegiatan-kegiatan yang masih bisa dilakukan Bersama keluarga. Tentunya kondisi demikian perlu adanya Kerjasama antara konselor, orang tua dan peserta didik. Oleh karena itu konseling keluarga merupakan salah satu hal yang menjadi sasaran bagi konselor dalam upaya menurunkan tingkat loneliness yang ada terutama pada peserta didik. Konsep yang ditawarkan adalah dengan menggunakan beberapa pendekatan yang dilakukan orang tua kepada sang anak dan tentunya perlakuan yang diberikan sebelumnya mendapat arahan dari pihak konselor. Di Indonesia sendiri, pemanfaatan konseling keluarga dengan menggunakan konselor masih sangat minim. Hal ini dikarenakan banyak factor yang menjadi pertimbangan keluarga yang bersangkutan saat mengizinkan orang lain masuk ke dalam ranah keluarga yang ada. Oleh karena itu perlu diadakannya pembiasaan secara perlahan oleh konselor untuk membantu peran keluarga yang ada secara maksimal khususnya pada saat kondisi pandemic saat ini.

Peran keluarga menjadi sorotan utama konselor di masa pandemic ini karena keluarga adalah masyarakat terkecil yang dimiliki oleh individu. Keluarga juga merupakan awal terbentuknya sebuah lingkungan baru bagi setiap individu dan memiliki

keterikatan yang sangat intim dibanding dengan kelompok masyarakat lainnya. Keluarga juga merupakan satu satunya lingkungan dimana individu tidak dapat melepaskan dirinya, menjauh maupun menghilang dari lingkaran keluarga walau dirinya sedang bermasalah dengan keluarganya. Hal ini juga diungkapkan oleh (Goldenberg et al., 2017) bahkan ketika seorang anggota keluarga mengalami pengalaman sementara atau permanen rasa keterasingan dari keluarga, dia tidak pernah bisa benar-benar melepaskan keanggotaan keluarga. Artinya adalah semua individu yang memiliki keluarga, walaupun dirinya memiliki permasalahan di dalamnya atau seburuk apapun hubungannya dengan keluarga, dirinya tidak akan pernah melepaskan ikatan kekeluargaannya secara resmi.

Oleh karena itu, melihat permasalahan loneliness yang terjadi pada remaja/peserta didik di masa pandemic saat ini, keluarga menjadi salah satu fungsi yang sangat berarti untuk Bersama sama beradaptasi dengan suasana dan aktivitas baru di masa pandemic saat ini. Hal ini juga diungkapkan oleh (Goldenberg et al., 2017) agar sebuah keluarga dapat berfungsi dengan sukses, anggota perlu beradaptasi terhadap perubahan kebutuhan dan tuntutan sesama anggota keluarga serta perubahan harapan dari jaringan kekerabatan yang lebih besar, komunitas, dan masyarakat pada umumnya. Artinya adalah setiap perubahan yang terjadi baik dari diri keluarga maupun dari lingkungan luar keluarga, maka perlu adanya kebersamaan dalam mendukung adaptasi yang harus dilakukan oleh sesama anggota keluarga. Masa pandemic yang tentunya mengalami sejumlah pergeseran yang terjadi dari berbagai bidang khususnya pola keberadaan keluarga tatap membutuhkan beberapa adaptasi yang harus dilakukan oleh anggota keluarga. Keberadaan keluarga yang tadinya banyak menjalankan aktivitasnya di luar rumah menjadi di dalam rumah tentunya juga membutuhkan beberapa adaptasi yang harus disesuaikan.

Konseling keluarga menjadi salah satu peran aktif yang dapat dilakukan oleh guru BK di sekolah atau konselor apabila mendapati adanya indikasi loneliness remaja di rumah di saat pandemic ini. Konseling keluarga disini melibatkan peran anggota keluarga baik ayah, ibu dan anak dalam melakukan proses konseling yang akan dilakukan. Family Therapy adalah suatu proses interaktif untuk membantu keluarga dalam mencapai keseimbangan dimana setiap anggota keluarga merasakan kebahagiaan (Willis, 2017).

Artinya dengan adanya adaptasi baru yang harus dilakukan oleh seluruh anggota keluarga di masa pandemic ini diharapkan mampu menjadi sebuah keluarga yang semakin bertahan dan Bahagia, terutama dalam memberantas kesepian pada anak anak. Salah satu pendekatan konseling keluarga yang dapat diaplikasikan dalam memberantas kesepian ini adalah pendekatan structural therapy.

Pendekatan structural terapi adalah merupakan teori yang berfokus untuk mencapai hierarki yang sehat organisasi keluarga, di mana terdapat subsistem yang berbeda dengan batasan dan batasannya (Jiménez et al., 2019). Artinya disini adalah teori structural ini mengedepankan bagaimana mencetak system keluarga yang sehat. Hubungannya dengan gejala loneliness adalah saat sebuah system dalam keluarga mengalami pergeseran, terkadang orang tua dan anak masih perlu berusaha untuk mengubah pola interaksi yang terjadi. Saat sebelum pandemic, interaksi anak dengan teman temannya menjadi lebih sering. Orang tua pun akan lebih sering berinteraksi dengan rekan kerjanya, dan berlarut larut dalam kesibukan kerjanya. Saat orang tua dan anak kehilangan interaksi yang selama ini dilakukannya, maka akan memunculkan gejala loneliness. Walaupun sebenarnya gejala loneliness dapat berkurang dengan cepat sesuai dengan ketahanan dan tingkat adaptasi seseorang.

Di dalam tahapannya, konseling keluarga pendekatan structural keluarga dalam menurunkan tingkat loneliness dapat dijabarkan dengan gagasan sebagai berikut:

Tahapan	Peran Konselor	Peran Orang Tua
Joining and accommodating	Proses joining disini, saat konselor mengetahui adanya indikasi loneliness remaja di rumah, konselor mencoba memasuki “dunia keluarga” konseli. Tujuannya adalah agar dalam pelaksanaan konseling tidak terjadi kesang “menggurui” di	Terbuka dengan keadaan dan selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan konselor

PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”
Kamis, 12 Agustus 2021

	dalamnya.	
Assessing family interaction	Pada tahapan ini konselor melihat bagaimana pola interaksi yang terjadi saat anak dan orang tua menghabiskan waktunya saat pandemic. (dapat dilihat apakah saling menghabiskan waktu sendiri dengan kesibukannya, atau ada waktu untuk Bersama)	Peran orang tua atau konseli sebaiknya jujur dengan keadaan yang ada dan yang dirasakan. Hal ini tentunya akan mempermudah proses konseling yang akan dilakukan.
Monitoring family dysfunctional	Peran konselor disini adalah mulai melihat bagian mana yang menjadi titik masalah sehingga remaja tersebut mengalami dan merasakan kesepian yang dirasakannya. Kesepian sendiri merupakan hal yang data terjadi karena adanya proses kognisi dan emosi.	
Restructuring transactional pattern	Peran konselor disini adalah membantu anggota keluarga untuk merubah kebiasaan yang ada dengan kebiasaan baru. Maksudnya adalah saat ada hal-hal yang dapat mengakibatkan perasaan	

	<p>atau pikiran kesepian dari suatu Tindakan, maka perlu adanya perubahan pola baru.</p>	
--	--	--

Tabel diatas juga menunjukkan bahwa dalam sebuah konseling keluarga tentunya membutuhkan banyak partisipan yang perlu aktif di dalamnya. Terutama keluarga itu sendiri. Peran anggota keluarga menjadi dasar dibutuhkannya perubahan yang terjadi untuk mengurangi perasaan kesepian yang terjadi di dalam keluarga. perubahan interaksi baru dengan membuat pola interaksi baru yang lebih saling mengisi dan melengkapi di masa pandemic saat ini menjadi salah satu bentuk pertahanan yang dapat diciptakan dalam sebuah keluarga dalam melewati masa pandemi.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian beberapa literatur yang ada, loneliness dapat terjadi pada saat pandemic karena berkurangnya interaksi yang terjadi yang dialami oleh setiap individu. Keadaan loneliness menjadi sangat perlu ditangani apabila gejala yang ditimbulkan dapat merusak dan mengarah pada perilaku negative. Sehingga, keluarga yang menjadi satu satunya lingkungan yang selalu ada di masa pandemic ini menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan konselor. Konseling keluarga dengan menggunakan pendekatan structural mampu membantu mengurangi loneliness yang dialami oleh anggota keluarga khususnya remaja di masa pandemic saat ini. pendekatan ini akan mencoba merubah struktur keluarga apabila adanya gejala masalah yang ditimbulkan dalam sebuah keluarga. Gejala loneliness pada keluarga, mampu dikurangi dengan pembentukan interaksi Kembali sesame anggota keluarga agar saling mengisi. Sehingga perasaan dan pemikiran kehilangan (pola interaksi) yang disebabkan karena pandemic dapat tergantikan dengan kehadiran keluarga.

Daftar Pustaka

Agadullina, E. R., & Lovakov, A. (2020). *Does quitting social networks change feelings of loneliness among freshmen? An experimental study.* <https://doi.org/10.1108/JARHE-11-2019-0283>

- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2017). *Family Therapy: An Overview*.
- Hambali, I. (2016). Perspektif “Family System Intervency” Untuk Proteksi Karakter Kebajikan Siswa Sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 12–18. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p012>
- Jaremka, L. M., Andridge, R. R., Fagundes, C. P., Alfano, C. M., Povoski, S. P., Lipari, A. M., Agnese, D. M., Arnold, M. W., Farrar, W. B., Yee, L. D., Carson, W. E., Bekaii-Saab, T., Martin, E. W., Schmidt, C. R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2014). Pain, depression, and fatigue: Loneliness as a longitudinal risk factor. *Health Psychology*, 33(9), 948–957. <https://doi.org/10.1037/a0034012>
- Jiménez, L., Hidalgo, V., Baena, S., León, A., & Lorence, B. (2019). Effectiveness of structural–strategic family therapy in the treatment of adolescents with mental health problems and their families. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph16071255>
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Lucas, D. A., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness during the first half-year of COVID-19 Lockdowns. *Psychiatry Research*, 294(September), 113551. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113551>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia. *International Journal of Mental Health Systems*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Loneliness*. 571–581.
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M., & Sabtana, Fa. I. (2020). GAMBARAN TINGKAT KESEPIAN DAN DEPRESI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING SELAMA PEMBELAJARAN DARING. 3(3), 199–207.
- Rotenberg, K. J., Hymel, S., Psychology, E., & Education, S. (1999). *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge University.
- Sagan, O. (2020). *The lonely legacy : loss and testimonial injustice in the narratives of people diagnosed with personality disorder*. <https://doi.org/10.1108/MHSI-05-2020-0031>
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). *Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19*. 3(2), 122–130.
- Stacey, J., & Edwards, A. (2013). *Feature Resisting loneliness ’ dark pit : a narrative therapy approach*. 18(1), 20–27. <https://doi.org/10.1108/13595471311295978>
- Willis, S. (2017). *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (5th ed.). Alfabeta.