

**HUBUNGAN KEHARMONISAN KELUARGA  
DENGAN *LONELINESS***

(Studi Korelasi pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1  
Pandeglang Tahun Ajaran 2022/2023)

**SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana (S-1) Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh :

**Ratu Raisha Ihza Taftazana**

**NIM. 2285180035**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA**

**2022**

## LEMBAR PERNYATAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ratu Raisha ihza Taftazana  
NIM : 2285180035  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Perguruan Tinggi : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
Judul Skripsi : **Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness* (Studi Korelasi pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang Tahun Ajaran 2022/2023)**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi tersebut merupakan karya orisinal buatan penulis dan tidak menyadur karya ilmiah seseorang/kelompok lain, kecuali dengan cara perujukan yang baik dan benar serta dapat dipertanggungjawabkan. Bila di kemudian hari, terdapat hal atau bagian yang menunjukkan sebagian atau seluruh isi skripsi ini bukan karya peneliti, maka peneliti siap dituntut sesuai dengan proses hukum yang berlaku. Peneliti secara sadar siap bertanggungjawab apabila ada permasalahan hukum yang timbul dari pernyataan ini.

Serang, 6 Januari 2023



**Ratu Raisha Ihza Taftazana**

**NIM. 2285180035**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

### LEMBAR PENGESAHAN

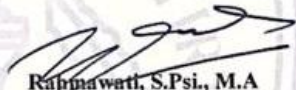
Dengan ini telah ditetapkan bahwa Tugas Akhir/Skripsi sebagai berikut:

Judul : Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness* (Studi Korelasional pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang)  
Nama : Ratu Raisha Ihza Taftazana  
NIM : 2285180035  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah diuji dan dipertahankan pada tanggal 09 Januari 2023 melalui sidang Tugas Akhir/Skripsi dan telah dinyatakan LULUS.

Pembimbing I, Menyetujui, Pembimbing II,


  
Raudah Zaimah Dalimunthe, M.Pd  
NIP. 201608022111

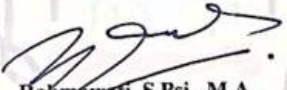
  
Rahmawati, S.Psi., M.A  
NIP. 201409012012

Ketua Penguji,

Penguji I,

Penguji II,

  
Dr. Hj. Evi Afiati, M.Pd  
NIP. 197908012006042003

  
Rahmawati, S.Psi., M.A  
NIP. 201409012012

  
Raudah Zaimah Dalimunthe, M.Pd  
NIP. 201608022111

Mengetahui,

Dekan FKIP Untirta,

Ketua Jurusan BK,

  
Dr. Dase Erwin Juansah, M.Pd  
NIP. 197707262003121001

  
Dr. Hj. Evi Afiati, M.Pd  
NIP. 197908012006042003

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Motto :**

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

**“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”**

{QS. Ali ‘Imran:139}

**“Live your life not to satisfy others, but to fulfill what your heart desires”**

**-Haemin Sunim**

**Persembahan :**

“Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orangtua tercinta, yaitu Ayahanda yang sudah tenang di sisi Allah SWT, **Dedi Supriadi, S.Sos, M.A (Alm)**, Ibunda terkasih yang cintanya sepanjang masa, **Neni Yuliani, S.Sos** serta Bapak **Agus Sudrajat** yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness*". Shalawat serta salam tak lupa selalu tercurah kepada Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasalam.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas dalam mata kuliah skripsi. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih belum mendekati sempurna. Maka dari itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai masukan yang bermanfaat bagi peneliti dan untuk peningkatan diri dalam bidang ilmu. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan semangat dan do'a kepada peneliti dalam tahap penyusunan skripsi ini, sepatutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang bersangkutan yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Fatah Sulaiman, ST., MT selaku Rektor Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
2. Bapak Dr. Dase Erwin Juansah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ibu Dr. Hj. Evi Afiati, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Raudah Zaimah Dalimunthe, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi pertama.
5. Ibu Rahmawati, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing skripsi kedua.
6. Bapak Bangun Yoga Wibowo, M.Pd selaku dosen judgment instrumen.
7. Ibu Lenny Wahyuningsih, M.Pd selaku dosen judgment program.

8. Bapak dan Ibu dosen bimbingan dan konseling Untirta yang telah memberikan ilmu yang menunjang untuk penyusunan skripsi selama proses perkuliahan.
9. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pandeglang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
10. Kepada tim guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Pandeglang yang senantiasa membantu selama proses penelitian berlangsung.
11. Kepada sahabat terkasih yang selalu ada dalam suka dan duka, serta memberikan dorongan positif kepada peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir ini, Laila, Mila, Mehr, Selvia, Rosi, Liza dan Ervira
12. Kepada Nurul Fathia dan Kintan Umari yang membantu peneliti selama proses penyusunan skripsi.
13. Kepada rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Untirta angkatan 2018 yang telah berjuang bersama menuntut ilmu semasa melaksanakan perkuliahan.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat memberikan sumbangsih pemikiran untuk perkembangan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya maupun calon para pendidik.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Serang, Januari 2023

Peneliti

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEHARMONISAN KELUARGA DENGAN *LONELINESS*

(Studi Korelasional pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang Tahun

Ajaran 2022/2023)

Ratu Raisha Ihza Taftazana

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

2023

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang. Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Kriteria populasi dalam penelitian adalah remaja rentang usia 12-15 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan berjumlah 480 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *teknik probability sampling* meliputi *simple random sampling* dengan hasil 218 siswa. Instrumen yang digunakan ialah angket keharmonisan keluarga dan *loneliness*. Pada angket keharmonisan keluarga terdapat aspek memberikan pondasi agama, memiliki waktu luang bersama keluarga, menjalin komunikasi yang efektif, saling menghargai, memiliki kualitas dan kuantitas konflik yang sedikit dan memiliki hubungan yang erat dengan keluarga, memperoleh nilai reliabilitas 0,986 dengan jumlah item 33 pernyataan. Sedangkan pada angket *loneliness* terdapat indikator *emotional loneliness* dan *social loneliness*, memperoleh nilai reliabilitas 0,969 dengan jumlah item 28 pernyataan. Dari hasil analisis data menggunakan metode statistik dengan analisis *product moment* menunjukkan bahwa nilai  $r$ -hitung  $<$   $r$ -tabel yaitu  $0,01 <$   $0,05$  yang berarti hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan alternatif ( $H_a$ ) diterima, terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa. Nilai korelasi sebesar  $-0,654$  tergolong kategori korelasi tinggi dan memiliki hubungan yang negatif. Nilai determinasi ( $R$  square) sebesar  $0,435$  bahwa keharmonisan keluarga memberikan hubungan sebesar  $43,5\%$  terhadap sikap *loneliness* dan sisanya  $56,5\%$  berasal dari variabel lain yang tidak diteliti. Implikasi dari penelitian ini adalah rancangan program bimbingan pribadi sosial.

Kata kunci: Keharmonisan keluarga, *Loneliness*, Remaja

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN HARMONIOUS FAMILY AND LONELINESS**

*(Correlational Studies at 10<sup>th</sup> Grade 1 High School Pandeglang Academic Year  
2022/2023)*

*Ratu Raisha Ihza Taftazana*

*University of Sultang Ageng Tirtayasa*

*2023*

*This study aims to see the relationship between harmonious family and loneliness in class X students at SMA Negeri 1 Pandeglang. The research was conducted using a quantitative method with a correlational type. Population criteria in the study were adolescents aged 12-15 years with male and female sexes totaling 480 students. Sampling was carried out using probability sampling technique including simple random sampling with the results of 218 students. The instrument used is a questionnaire of harmonious family and loneliness. In the harmonious family questionnaire there are aspects of providing a religious foundation, having free time with family, establishing effective communication, mutual respect, having little quality and quantity of conflict and having a close relationship with family, obtaining a reliability value of 0.986 with a total of 33 statement items, while in the loneliness questionnaire there are indicators of emotional loneliness and social loneliness, obtaining a reliability value of 0.969 with a total of 28 statement items. From the results of data analysis using statistical methods with product moment analysis shows that the value of  $r$ -count  $< r$ -table is  $0.01 < 0.05$  which means the hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative ( $H_a$ ) is accepted, there is a relationship between family harmony and loneliness on students. The correlation value of  $-0.654$  is classified as a high correlation category and has a negative relationship. The determination value ( $R$  square) is  $0.435$  that family harmony has a  $43.5\%$  relationship to loneliness and the remaining  $56.5\%$  comes from other variables not examined. The implication of this research is the design of social personal guidance programs.*

*Keywords: Harmonious family; Loneliness,; Adolescence*



## Daftar Isi

LEMBAR PERNYATAN .....	I
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	II
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	III
KATA PENGANTAR.....	IV
ABSTRAK.....	VI
Daftar Isi .....	VIII
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GRAFIK .....	XIII
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Kajian Penelitian Terdahulu .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Identifikasi Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>1.4 Batasan Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>1.5 Rumusan Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>1.6 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>8</b>
<b>1.7 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Kajian Toeritik.....</b>	<b>11</b>
2.1.1 Keluarga Harmonis.....	11
2.1.2 <i>Loneliness</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Keterkaitan Antara Keluarga Harmonis Dengan <i>Loneliness</i>	22
<b>2.2 Kerangka Pemikiran .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3 Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>24</b>

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
<b>3.1 Metode Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>3.3 Definisi Operasional Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>3.4 Variabel dan Indikator Penelitian .....</b>	<b>25</b>
3.4.1 Variabel penelitian .....	25
3.4.2 Indiktor Penelitian .....	26
<b>3.5 Prosedur Penelitian.....</b>	<b>26</b>
<b>3.6 Subyek Penelitian.....</b>	<b>27</b>
3.6.1 Populasi .....	27
3.6.2 Sampel .....	28
<b>3.7 Tehnik Penelitian .....</b>	<b>30</b>
3.7.1 Tehnik Pengumpulan Data .....	30
3.7.2 Tehnik Analisis Data .....	30
<b>3.8 Instrumen Penelitian .....</b>	<b>36</b>
3.8.1 Skala Pengukuran Instrumen.....	37
3.8.2 Kisi Kisi Instrumen .....	37
<b>3.9 Validitas Instrumen .....</b>	<b>39</b>
3.9.1 Validitas Konstruksi ( <i>Construct validity</i> ).....	39
3.9.2 Validitas Isi .....	40
<b>3.10 Reliabilitas Instrumen .....</b>	<b>42</b>
<b>3.11 Data Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>3.12 Hipotesis Statistik .....</b>	<b>44</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>45</b>
<b>4.1 Verifikasi Data .....</b>	<b>45</b>

<b>4.2 Hasil Penelitian</b> .....	45
4.2.1 Gambaran Keharmonisan Keluarga Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2022/2023 .....	45
4.2.2 Gambaran <i>loneliness</i> siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang.....	49
<b>4.3 Pengujian Prasyarat Analisis</b> .....	50
4.3.1 Uji Normalitas .....	50
4.3.2 Uji Linearitas .....	51
<b>4.4 Pengujian Hipotesis</b> .....	52
4.4.1 Uji Regresi Linear Sederhana.....	52
4.4.2 Uji Koefisien (R) dan Uji Koefisien Determinasi (R <sup>2</sup> ) .....	54
4.4.3 Uji Koefisien Korelasi.....	55
<b>4.5 Pembahasan Hasil Penelitian</b> .....	56
4.5.1 Gambaran Keharmonisan Keluarga Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang.....	56
4.5.2 Gambaran <i>Loneliness</i> Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang.....	57
4.5.3 Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan <i>Loneliness</i> Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang.....	58
4.5.4 Implikasi Program Bimbingan dan Konseling .....	61
<b>4.6 Keterbatasan Penelitian</b> .....	74
<b>BAB V</b> .....	<b>75</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>75</b>
5.1 <b>Simpulan</b> .....	75
5.2 <b>Saran</b> .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>77</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berfikir .....	23
Gambar 3.1 Rumusan Menentukan Skor Minimal .....	32
Gambar 3.2 Rumusan Menentukan Skor Maksimal .....	32
Gambar 3.3 Rumus Menghitung Mean.....	32
Gambar 3.4 Rumus Menghitung Standar Deviasi .....	32

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian .....	28
Tabel 3.2 Sebaran Sampel .....	30
Tabel 3.3 Klasifikasi Jenjang .....	32
Tabel 3.4 Kriteria Keharmonisan Keluarga .....	32
Tabel 3.5 Kriteria <i>Loneliness</i> .....	33
Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Keharmonisan Keluarga.....	36
Tabel 3.7 Skala Likert .....	37
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrumen Keharmonisan Keluarga.....	38
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Instrumen <i>Loneliness</i> .....	39
Tabel 3.10 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Validasi.....	41
Tabel 3.11 Hasil Reabilitas instrument Keharmonisan Keluarga .....	43
Tabel 3.12 Hasil Reabilitas Instrumen <i>Loneliness</i> .....	43
Tabel 4.1 Deskripsi Umum Skala .....	45
Tabel 4.2 Gambaran Umum Keharmonisan Keluarga .....	46
Tabel 4.3 Gambaran Indikator Keharmonisan Keluarga .....	47
Tabel 4.4 Gambaran Umum <i>Loneliness</i> .....	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov Smirnov Test .....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas Keharmoniisan Keluarga dan <i>Loneliness</i> .....	52
Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Anova .....	52
Tabel 4.8 Hasil Analisis Persamaan Regresi Sederhana.....	53
Tabel 4.9 Hasil Analisis Regresi Dua Prediktor .....	54
Tabel 4.10 Hasil Analisis Korelasi Pearson Product Moment.....	55
Tabel 4.11 hasil kebutuhan dari angket Keharmonisan Keluarga . .....	64
Tabel 4.12 hasil kebutuhan dari angket <i>Loneliness</i> . .....	65
Tabel 4.13 deskripsi kebutuhan siswa.....	65
Tabel 4.14 rumusan tujuan layanan bimbingan pribadi sosial.....	66
Tabel 4.15 Rencana Kegiatan Bimbingan Pribadi-Sosial.....	69
Tabel 4.16 Pengebangan Tema Layanan .....	71

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Gambaran Keharmonisan Keluarga.....	46
Grafik 4.2 Gambaran <i>Loneliness</i> .....	50

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pemerintah merancang program 12 tahun wajib belajar sebagai upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, sesuai dengan tujuan Negara Indonesia yang tercantum dalam pembukaan UUD 1945. Program ini memiliki tujuan dalam pemberian pembelajaran yang seluas-luasnya untuk anak bangsa pada rentang usia 16-18 tahun atau pada jenjang pendidikan SMK, SMA serta MA atau bentuk lain sederajat. Pendidikan juga disebut sebagai proses yang berkesinambungan atau *never ending process* sehingga dapat menghasilkan kualitas manusia dengan masa depan yang berakar pada nilai luhur budaya bangsa. Lebih jelas lagi, pendidikan dapat menghasilkan pengetahuan yang dapat memajukan dan membuat kualitas hidup lebih baik dalam skala kehidupan pribadi, bermasyarakat maupun bernegara (Hermanto, 2020:53).

Siswa memperoleh pendidikan pertamanya dari keluarga. Dengan demikian, keluarga sangat berperan dalam membentuk kepribadian siswa sesuai dengan nilai-nilai yang dapat membantu dalam perkembangannya, sehingga siswa dapat tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, mandiri, tidak mudah emosi, dapat beradaptasi dan hal-hal positif lainnya. Keluarga, terutama orangtua harus memperhatikan masalah kepribadian anak, anak juga harus mendapatkan perhatian yang cukup dari orangtuanya. Dengan perhatian yang diberikan dan pola asuh yang sesuai dengan anak dapat membantu anak untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Saputra, 2021:2).

Keluarga juga memiliki peranan yang sangat penting untuk siswa dalam memahami keberartian dirinya. Menurut Openshaw, kualitas interaksi antar anggota keluarga dilihat dari bagaimana cara mereka bersosialisasi dengan positif antar anggota keluarga, dimana hal tersebut merupakan salah satu ciri dari keberfungsian sebuah keluarga (Savitri, 2018:55). Berkaitan dengan itu, Stewert berpendapat bahwa keluarga memiliki fungsi yang lebih kompleks, yang tertuang dalam konsep

karakteristik keluarga, kemampuan menyesuaikan diri, komunikasi, *self acceptance*, dukungan sosial, kasih sayang, *quality time*, kemampuan mengekspresikan emosi, *problem solving*, moralitas atau religiusitas, iklim keluarga, kebencian dan kepedulian antar masing-masing anggota keluarga (Savitri, 2018:3).

Istilah keluarga dalam KBBI merupakan rumah tangga yang terdiri dari bapak, ibu dan anak (Sainul, 2018:86). Ki Hajar Dewantara mengemukakan bahwa keluarga ialah beberapa orang yang berkumpul dalam terkait satu keturunan, yang kemudian beberapa orang tersebut berdiri sebagai satu gabungan dan berkehendak dalam memperteguh gabungan tersebut untuk kemuliaan semua anggota keluarga ataupun individu (Giantara et al., 2019:236). Perlu adanya komunikasi yang efektif dan efisien dalam sebuah keluarga, untuk menghindari kesalah pahaman yang tidak diinginkan. Hal tersebut selaras dengan penuturan dari Jonshon & Ray yang memaparkan bahwa dalam teori perspektif sistem keluarga memiliki perannya masing masing dan harus saling menghormati aturan yang ada, sehingga diharapkan dapat saling merespon sesuai dengan perannya masing-masing (Aziz & Mangestuti, 2021:130).

Septiana memaparkan keluarga harmonis ialah seluruh anggota dalam keluarga tersebut merasa bahagia, hal ini dapat ditandai dengan berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan merasa puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial (Masi, 2021:215). Keutuhan orangtua atau ibu dan ayah dalam sebuah keluarga sangatlah penting, karna pengaruh, bimbingan, arahan dan sistem nilai yang ditanamkan dapat senantiasa dihormati, memengaruhi sikap dan pola perilaku pada anak-anaknya. Menurut Nisfianoor & Yulianti (Masi, 2021:215) apabila dalam suatu keluarga tidak ada ayah atau ibu, salah satunya meninggal, bercerai atau sering pergi keluar kota selama berbulan bulan, maka keluarga tersebut bisa dikatakan tidak utuh lagi.

Anak membutuhkan sentuhan kasih sayang, rasa aman, perhatian dan menjadikan keluarganya sebagai tempat berlindung. Apabila anak tidak



mendapatkan itu semua, maka menurut Saqinah anak dapat mengalami neurotik atau gangguan emosional seperti menarik diri dari teman sebaya, muncul rasa kesepian (*loneliness*) karna tidak mendapat perhatian yang cukup, kurang memiliki rasa percaya diri, kurang bergairah dalam menjalani hidup dan sulit berinteraksi dengan orang lain (Masi, 2021:215).

Pemaparan di atas selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Surya, 2021:77) yang berjudul “Hubungan Antara Keterlibatan Orngtua dengan Kesepian pada Remaja yang Tinggal Bersama Orngtua Tunggal” dengan hasil penelitian bahwa adanya hubungan negatif antar keterlibatan orngtua dengan adanya rasa kesepian pada anak remaja yang tinggal dengan orngtua tunggal, tingginya keterlibatan orngtua pada anak dapat memperendah rasa kesepian pada anak, yang juga dapat terjadi sebaliknya, rendahnya keterlibatan menyebabkan tingginya rasa kesepian pada anak remaja.

Sebagai makhluk sosial, siswa memerlukan bantuan dan bimbingan dari orang lain, oleh sebab itu siswa diharapkan dapat memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar. Hubungan yang dimaksud ialah hubungan yang sehat dan berkualitas. Tidak adanya hubungan baik yang terjalin dapat memungkinkan *loneliness* pada diri siswa. Seperti yang dipaparkan oleh De Jong Gierveld yang mengatakan bahwa *loneliness* atau kesepian dapat terjadi akibat situasi dari kurangnya kualitas hubungan yang dijalin dengan orang lain (Susanti, 2019:7). Sementara itu Baron dan Byrne mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan perasaan tidak bahagia yang ditimbulkan dari reaksi kognitif dan emosional yang disebabkan oleh adanya hasrat ingin menjalin hubungan akrab yang tidak dapat dicapai (Susanti, 2019:7).

*Loneliness* dapat disebabkan oleh 2 faktor, yaitu faktor pemicu dan faktor mempertahankan. Faktor pemicu terjadi karna adanya perubahan yang terjadi dalam lingkungan sosial, seperti: (a) berakhirnya hubungan dekat yang disebabkan oleh putus cinta, perceraian atau kematian; (b) pemisahan secara fisik dengan keluarga atau teman; (c) perubahan status yang terjadi karna pensiun, perubahan jabatan, pengangguran dan ditinggal

anak yang baru menikah; (d) perasaan tidak puas dari kualitas hubungan sosial yang dimiliki; (e) rasa penolakan oleh teman; (f) perbedaan harapan dengan kenyataan yang ada dalam lingkungan sosial. Sedangkan faktor mempertahankan disebabkan oleh karakteristik individu tersebut yang sulit untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang berkualitas, seperti (a) kurang bersosialisasi; (b) cara individu menghadapi perubahan yang terjadi dalam lingkungan sosialnya (Susanti, 2019:9–10).

Mund & Neyer menjelaskan bahwa *loneliness* pada siswa dapat berdampak negatif, seperti penurunan *well-being* yang berbentuk masalah tidur, depresi, gangguan nafsu makan, hingga ke arah patologis (Yuditha et al., 2022:154). Dengan demikian, Hidayati & Muthia memamparkan bahwa psikologis yang terganggu diakibatkan dari kurangnya kualitas dan kuantitas dalam menjalin hubungan sosial (Yuditha et al., 2022:154).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan dikusi sederhana mengenai *loneliness* dengan narasumber Ibu Hj. Siti Nuraeni, S.Pd sebagai guru BK di SMA Negeri 1 Pandeglang. Dari hasil studi pendahuluan tersebut guru BK memberikan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki ciri-ciri *loneliness*, hal tersebut dapat diperoleh dari hasil pengamatan yang dilakukan guru BK ketika sedang memberikan layanan bimbingan dan konseling. Siswa *loneliness* menunjukkan perilaku salah satunya dengan menyalahkan diri sendiri atas hubungan sosial yang buruk dan berbagai hal yang berada diluar kendalinya. Siswa yang mengalami karakteristik seperti ini biasanya memiliki *self esteem* dan kesadaran diri yang rendah. Siswa yang mengalami *loneliness* biasanya juga lebih sering membicarakan lebih banyak mengenai dirinya dan kurang memberikan perhatian terhadap cerita orang lain.

Dilansir dari artikel IDN Times pada 28 Juli 2022 dengan judul “survei: Kesepian dan *self harm* marak di Indonesia” dalam rangka memperingati hari kesehatan mental yang diperingati pada bulan Mei 2021, komunitas pencegahan bunuh diri yang bernama *into the light* bekerja sama dengan *Change.org* Indonesia untuk mengadakan survei.

Dari hasil survei tersebut dapat diketahui bahwa 98% dari 5.211 peserta yang melibatkan remaja usia 18-24 tahun dan dewasa usia 25-34 tahun mengalami kesepian (Putra, 2021)

Pernyataan tersebut didukung dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh (Savitri, 2018:59) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *family functioning* dan *loneliness*. Ini dibuktikan oleh perhitungan statistik dengan nilai signifikansi (p) yaitu 0.038 nilai R = -0,202. Family functioning memberikan kontribusi sebesar 4% terhadap munculnya *loneliness* pada subyek penelitian ( $r^2 = 0,04$ ), yang artinya sebesar 96% faktor lain berkontribusi terhadap munculnya *loneliness*.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Keharmonisan Keluarga Dengan Loneliness”** (Studi kasus pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang).

## 1.2 Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian dan kajian yang terkait dengan hubungan keharmonisan keluarga dan *loneliness* sudah sering dilakukan oleh para peneliti terdahulu dengan menggunakan metode dan teknik serta variabel yang berbeda. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut dapat dijadikan referensi maupun gambaran mengenai hasil yang telah diteliti terkait hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness*. Penelitian terdahulu yang menjadi rujukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Permatasari & Aulia (2021) dengan judul “Kontribusi Keharmonisan Keluarga Terhadap Kenakalan Remaja di Kota Padang”. Pelaksanaan penelitian dilakukan oleh permatasari dan Aulia dibuat dalam bentuk jurnal dengan banyaknya subyek 150 siswa remaja pada rentang usia 15-18 tahun di kota padang. Skala keharmonisan keluarga dan kenakalan remaja menjadi metode dalam pengambilan data. Data yang sudah didapatkan diolah menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil dari uji hipotesis diperoleh r square =0,251 dan p =0,00 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang

signifikan dari keharmonisan keluarga terhadap kenakalan remaja SMA di Kota Padang.

2. Savitri (2018) yang berjudul “*Family Functioning dan Loneliness pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal*”

Penelitian yang dilaksanakan dengan subyek 106 remaja dengan rentang usia 15-18 tahun yang tinggal bersama dengan orang tua tunggal karena perceraian ialah menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Pada penelitian ini menggunakan 2 skala dalam pengambilan datanya, yaitu menggunakan skala *Family Assessment Device (FAD)* dan *R-UCLA Loneliness Scale* yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan uji validitas. Hasil hipotesa menyatakan bahwa diterima yang artinya bahwa adanya hubungan negatif antara *family functioning* dan *loneliness*, dan dapat dibuktikan dengan perhitungan secara statistic dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,038.

3. Yun et al., (2021) yang berjudul “*Family Function, Loneliness, Emotion Regulation, and Hope in Secondary Vocational School Students: A Moderated Mediation Model*”. penelitian ini dilakukan dengan cara survey kuisioner yang disebarakan pada platform *crowdsourcing* Cina pada siswa menengah kejuruan. Dari hasil penelitian tersebut dapat diperoleh informasi bahwa keluarga berfungsi signifikan dan berkolerasi positif dengan kesepian. Penelitian ini menunjukkan bahwa mediasi dapat membantu keluarga yang mengalami kesepian, kurangnya komunikasi yang efektif antar anggota keluarga dapat menyebabkan kesepian. Studi ini juga menegaskan bahwa mengontrol emosi sangat penting untuk kesehatan mental. Penelitian ini menyarankan bahwa sekolah harus lebih memperhatikan regulasi emosi siswa dan membantu siswa dalam membangun harapan atau kognisi yang tepat untuk mengatasi rasa kesepian.
4. Salsabila & Fatonah (2021) dengan judul “Konseling Keluarga Struktural Sebagai Upaya Mengurangi Tingkat *Loneliness* Remaja”.

Pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti menggunakan penelitian jenis kualitatif dengan metode studi literatur kepada remaja yang dilakukan pada era pandemic Covid-19. Hasil yang dilaksanakan didapatkan bahwa konseling keluarga dengan pendekatan structural dapat membantu remaja dalam mengurangi *loneliness* di masa pandemi. Pada pendekatan ini peneliti mencoba mengubah struktur keluarga apabila adanya gejala permasalahan yang ditimbulkan dalam keluarga. Gejala *loneliness* pada keluarga, dapat dikurangi dengan pemebentukan sebuah interaksi kembali sesama anggota keluarga agar dapat saling mengisi. Dengan begitu perasaan akan kehilangan (pola interaksi) yang disebabkan karena pandemic bisa digantikan dengan adanya peran keluarga.

5. Twenge et al., (2021) dengan judul “*Worldwide Increases In Adolescent Loneliness*” yang mengungkapkan bahwa 36 dari 37 sekolah di dunia memiliki peningkatan dalam masalah kesepian di sekolah dari tahun 2012-2018. Tingkat kesepian pada siswa perempuan meningkat lebih tinggi dibanding siswa laki-laki. Dalam analisis pemodelan multi-level, tingkat kesepian di sekolah terjadi seiring peningkatan penggunaan *smart phone* dan internet yang tinggi. Sedangkan, ketimpangan pendapatan, PDB dan tingkat kesejahteraan keluarga tidak berpengaruh signifikan terkait kesepian pada siswa.

### **1.3 Identifikasi Masalah**

Dari hasil latar belakang yang dipaparkan di atas, maka dapat diketahui permasalahan yang dapat diteliti, yaitu :

1. Siswa yang mengalami *loneliness* memandang dirinya tidak berguna;
2. Siswa merasakan penolakan oleh teman;
3. Siswa memiliki perasaan tidak puas dari kualitas hubungan sosial yang dimilikinya; dan
4. Siswa memiliki perbedaan harapan dengan kenyataan yang ada dalam lingkungan sosial.

Pemaparan di atas berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat menyebabkan *loneliness* pada siswa menurut Vanhalst (Yuditha et al.,

2022:156), yaitu: (1) *Self-esteem* yang rendah; (2) *Shyness*; (3) Penerimaan dari teman sebaya yang kurang baik; (4) Kurangnya teman; (5) Kualitas yang buruk dalam pertemanan.

#### **1.4 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas yang sudah peneliti kemukakan, maka dengan begitu peneliti membatasi penelitian dengan memfokuskan pada **“Hubungan Keharmonisan Keluarga Dengan *Loneliness* Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang”**

#### **1.5 Rumusan Masalah**

Bersumber pada hasil latar belakang masalah serta pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran keharmonisan keluarga pada siswa kelas X di SMAN 1 Pandeglang ?
2. Bagaimana gambaran *loneliness* pada siswa kelas X di SMAN 1 Pandeglang?
3. Bagaimana hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMAN 1 Pandeglang?

#### **1.6 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada fokus penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran keharmonisan keluarga pada siswa kelas X di SMAN 1 Pandeglang.
2. Untuk mengetahui gambaran *loneliness* pada siswa kelas X di SMAN 1 Pandeglang.
3. Untuk mengetahui hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMAN 1 Pandeglang.

#### **1.7 Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini, peneliti harap dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1.7.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dalam penelitian selanjutnya dan memberikan manfaat dasar keilmuan

dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama pada bidang pengembangan teori keharmonisan keluarga dan *loneliness* pada banyak orang termasuk pada siswa di sekolah.

#### 1.7.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi prodi BK, diharapkan hasil dari penelitian mampu menjadi sumbangsih pemikiran untuk civitas akademik mengenai keharmonisan keluarga dan *loneliness* pada siswa.
- b. Bagi sekolah, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program layanan Bimbingan dan Konseling siswa dengan permasalahan keharmonisan keluarga dan *loneliness* pada siswa.
- c. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memiliki pemahaman mengenai keharmonisan keluarga dan *loneliness*.
- d. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang keharmonisan keluarga dan *loneliness* pada siswa di sekolah dan dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan mempertimbangkan relevansi topik atau variabel terbaru.

## BAB II LANDASAN TEORI

### 2.1 Kajian Toeritik

#### 2.1.1 Keluarga Harmonis

##### a. Pengertian Keluarga

Zakaria Lemat memaparkan bahwa keluarga merupakan kelompok terkecil dalam masyarakat yang beranggotakan suami, istri dan anak-anak (Sofyan, 2018:100). Keluarga dapat disebut juga sebagai badan sosial yang memiliki fungsi untuk mengarahkan kehidupan individu agar lebih efektif. Individu dapat mengalami kesenangan, kesedihan, kekecewaan, kasih sayang bahkan cacian pertama kali dalam keluarga (Gunarsa, 2012:21).

Menurut Abu Ahmadi (Budi, 2018:30) menjelaskan bahwa keluarga merupakan organisasi kecil dalam masyarakat yang didalamnya memiliki fungsi untuk mewujudkan kehidupan yang aman, tentram, sejahtera dan damai serta dibalut rasa kasih dan sayang antar anggota keluarga. sementara itu, Azis berpendapat bahwa keluarga adalah kelompok sosial yang memiliki tempat tinggal yang sama, adanya kerjasama ekonomi, dan hubungan perkawinan untuk reproduksi atau adopsi yang disetujui secara sosial serta saling berinteraksi sesuai dengan peran sosial (Nurtjahjani et al., 2021:179)

Menurut Khairudin (Yani, 2018:4) ada 4 fungsi dalam keluarga, yaitu (a) fungsi *biologic*, dimana keluarga berfungsi untuk memiliki keturunan, (b) fungsi afeksi, keluarga tempat untuk berbagi rasa kasih dan sayang antar anggota keluarga, (c) fungsi sosialisasi yang dapat membentuk kepribadian anak, (d) fungsi ekonomi, dalam keluarga terdapat pembagian hak dan kewajiban ekonomi untuk tiap anggota keluarga. Sedangkan menurut Lestari (Abdurrahman et al., 2020:2) keluarga ialah



sebuah rumah tangga yang didalam rumah tangga tersebut memiliki sebuah hubungan darah atau sebuah perkawinan serta dapat menerapkan fungsi-fungsi pemenuhan peranan tertentu sebagai anggota keluarga.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa keluarga merupakan sebuah rumah tangga yang di dalamnya dapat dilihat adanya sebuah perkawinan, beranggotakan ibu, ayah dan juga anak dimana antar anggota keluarga harus menjalankan tugas dan perannya masing-masing dengan dilandaskan komunikasi yang efektif dan juga rasa kasih serta sayang agar terdapat kehangatan serta rasa aman dalam sebuah keluarga.

b. Pengertian Keluarga Harmonis

Keluarga harmonis menurut Ahmadi merupakan keluarga yang memiliki komunikasi yang baik dan mampu meminimalisir terjadinya konflik (Abdurrahman et al., 2020:2). Berkaitan dengan pemaparan sebelumnya, Lam et al menjelaskan bahwa keluarga yang harmonis dapat dirasakan apabila dalam keluarga tersebut terasa damai serta bahagia dalam menjalani hidup (Aziz & Mangestuti, 2021:130). Keadaan tersebut dapat ditandai dengan adanya perasaan puas terhadap kondisi dan keberadaan anggota keluarga serta berkurangnya perasaan cemas, kecewa dan perasaan tegang dalam sebuah keluarga.

Sementara itu, Freely mengungkapkan bahwa keluarga harmonis adalah keluarga yang anggota keluarganya dapat saling menghargai setiap kepribadian, saling memahami kekurangan sesama yang juga dapat mengatasi permasalahan dengan baik serta rukun antar anggota keluarganya (Yani, 2018:2). Terwujudnya keharmonisan dalam sebuah keluarga akan menciptakan kondisi yang sinergis antar anggota keluarga, sehingga dapat membawa ketentraman dan dapat

menjalani peran dalam keluarga dengan sikap yang matang. Kehidupan yang dijalani pun akan penuh keefektifan dan dapat merasakan kepuasan batin, sebab keluarga yang harmonis bukanlah keluarga yang tidak memiliki masalah dalam keluarga, melainkan keluarga yang dapat menyelesaikan masalah yang ada secara bersama sama (Budi, 2018:31)

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga harmonis merupakan keluarga yang di dalamnya terdapat kedamaian dan memiliki komunikasi yang baik sehingga dapat meminimalisir konflik antar anggota keluarga. Anggota keluarga juga saling menjalankan tugas dan peranannya masing-masing untuk menopang kesejahteraan keluarga.

c. Aspek Keluarga Harmonis

Menurut Hawari (Permatasari & Aulia, 2021:55) terdapat 6 aspek dalam keluarga harmonis, yaitu:

1. Menciptakan keluarga yang menjalani hidup dengan berlandaskan agama.
2. Memiliki waktu bersama keluarga.
3. Memiliki komunikasi yang baik antar anggota keluarga.
4. Antar anggota keluarga saling menghargai satu sama lain.
5. Memiliki kuantitas dan kualitas konflik yang sedikit.
6. Memiliki hubungan yang erat antar anggota keluarga.

Sementara itu Nick (Marisa & dkk, 2021:2) berpendapat bahwa aspek untuk menaikan keharmonisan keluarga yaitu kemampuan untuk meminimalisir konflik dan memiliki kesejahteraan spiritual. Selaras dengan pendapat tersebut, M. A. Putri et al mengemukakan bahwa terdapat aspek-aspek dalam mewujudkan keluarga harmonis, yaitu rasa saling menyayangi, saling menghargai, memberikan perhatian, memiliki komunikasi yang baik, memiliki waktu luang untuk

keluarga, meminimalisir konflik serta memiliki kesejahteraan spiritual (Marisa & dkk, 2021:2).

Dari pemaparan para ahli di atas, dapat diketahui bahwa keluarga yang harmonis merupakan keluarga yang berlandaskan agama agar memiliki kesejahteraan spiritual, memiliki rasa saling menghargai satu sama lain, memiliki waktu luang untuk saling bercengkrama, dapat meminimalisir konflik yang terjadi, mampu menerapkan komunikasi yang efektif dan saling mengasihi satu sama lain.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Keharmonisan Keluarga

Sebagai tempat tinggal, rumah tentulah harus memiliki suasana yang menyenangkan. Suasana rumah juga dapat menjadi penentu keharmonisan sebuah keluarga, seperti yang dipaparkan oleh Gunarsa yang menjelaskan bahwa suasana rumah merupakan kesatuan yang serasi antar pribadi anggotanya, khususnya antara orang tua dan anak. Oleh sebab itu suasana rumah akan menyenangkan bagi anak apabila tercipta suasana:

1. Anak merasakan perhatian yang cukup dari ibu dan ayah. Ibu dan ayah bekerjasama dan saling mengasihi satu sama lain.
2. Anak merasa ibu dan ayah dapat mengerti bagaimana pola perilaku anak, memahami apa yang anak inginkan, serta bijaksana dalam memberi kasih sayang.
3. Selain perhatian dari ibu dan ayah, anak juga mendapat perhatian dari saudara-saudaranya, merasa dipahami dan dihargai serta mendapat dukungan dari apa yang dicita-citakan (Anggraini, 2021:12)

Sementara itu, Yulia & Gunarsa (Saragih et al., 2018:32) berpendapat terdapat 6 faktor dalam mewujudkan keluarga harmonis, yaitu:

1. Perhatian, anggota keluarga saling memberikan perhatian dan mengikuti perkembangan yang ada dalam keluarganya. Juga memberi perhatian untuk mengetahui sebab akibat dalam suatu permasalahan dan mencari tahu jika adanya perubahan yang terjadi pada anggota keluarga
2. Pengetahuan, pengetahuan antar anggota keluarga sangat diperlukan untuk mengetahui setiap perubahan dalam keluarga dan anggota keluarganya agar dapat meminimalisir kejadian-kejadian yang tidak diinginkan.
3. Pengenalan, anggota keluarga perlu saling mengenal satu sama lain. Saling mengenal antar anggota keluarga berarti juga mengenal diri sendiri, hal ini baik untuk mengetahui pengertian-pengertian dalam keluarga agar lebih mudah mencerna kejadian atau peristiwa yang terjadi dalam keluarga.
4. Sikap menerima, setelah antar anggota saling menunjukkan sikap perhatian, maka mereka juga harus memiliki sikap saling menerima kelebihan, kelemahan dan kekurangan anggota keluarga lainnya. Sikap ini akan memberikan atmosfer positif serta terjalin kehangatan yang dapat menjadi tumbuhnya potensi serta minat diri anggota keluarga.
5. Peningkatan usaha, dapat dilakukan dengan cara mengembangkan setiap aspek yang ada secara optimal. Dengan tujuan terciptanya suasana yang lebih baik dan menghilangkan perasaan bosan.
6. Penyesuaian, penyesuaian diperlukan baik dari pihak orang tua maupun anak agar dapat mengikuti perubahan yang terjadi.

Apabila ke-6 langkah di atas dilaksanakan, maka kesempatan terciptanya keluarga yang harmonis semakin besar. Dengan adanya indikator-indikator di atas, kemungkinan

terjadinya *loneliness* pada siswa juga dapat dicegah atau bahkan berkurang. Sehingga, tujuan untuk pengembangan kepribadian siswa pun akan terbentuk untuk mewujudkan keluarga yang harmonis di masa mendatang.

### 2.1.2 *Loneliness*

#### a. Pengertian *Loneliness*

Perlman & Peplau menyebutkan bahwa *loneliness* merupakan fenomena terjadinya penurunan hubungan sosial yang dialami individu dan disertai perasaan menyedihkan serta tidak menyenangkan (Yuditha et al., 2022:154). Perasaan yang dimaksud disini ialah seperti perasaan hampa, terisolasi serta kesendirian yang tidak diinginkan. Sedangkan menurut Sampao kesepian atau *loneliness* merupakan perasaan terasingkan dari orang lain karena merasa berbeda, disisihkan dari kelompoknya, tidak diperhatikan oleh lingkungan sekitar, terisolasi dan tidak ada tempat untuk bercerita mengenai pengalaman dan perasaan yang dirasakan (Hardika et al., 2019:6).

Sejalan dengan pemaparan di atas, Yanguas (Aditiono et al., 2022:302) memandang *loneliness* sebagai respon negatif dari psikologis yang terjadi karena ketidak sesuaian dalam hubungan sosial antara apa yang diinginkan atau diarpakan dengan keadaan realita yang terjadi, hal ini terjadi karena kualitas diri inidivu yang tidak menyenangkan dan tidak dapat diterima di lingkungan sosial tertentu. Dari pemaparan para ahli di atas dapat diketahui bahwa orang yang mengalami *loneliness* memiliki hubungan sosial yang kurang baik dan sulit menyesuaikan diri sehingga merasa terisolasi dan tidak memiliki seseroang untuk tempat berbagi cerita.

Menurut Astusti ada 5 bentuk spesifikasi dalam *loneliness*, yaitu (1) *loneliness of the inner self*, yaitu perasaan

asing terhadap kepribadian yang dimiliki; (2) *physical loneliness*, yaitu perasaan kecewa saat kebutuhan akan kedekatan dengan orang lain secara fisik tidak terpenuhi; (3) *emotional loneliness*, yaitu perasaan dikucilkan secara emosional, juga merasa tidak ada kelekatan yang terjalin dalam sebuah hubungan; (4) *social loneliness*, perasaan dikucilkan dalam lingkungan sosial karena tidak memiliki keterlibatan dalam kehidupan sosial; (5) *spiritual loneliness*, yaitu perasaan hampa ketika tujuan hidup tidak tercapai (Sabrina et al., 2022:143).

*Loneliness* pada siswa terjadi karena terdapat perubahan dan perkembangan sosial. Sehingga siswa mengalami peningkatan kebutuhan secara otonomi terhadap dirinya guna membangun identitas diri diluar kendali keluarganya. Hal ini dijadikan upaya untuk memisahkan diri dari orang tua dan membangun hubungan baru dengan lingkungan sosial yang lebih luas, khususnya teman sebaya. Namun ketika keadaan yang diharapkan tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya, seperti mendapatkan penolakan dari lingkungan sosial akan mengakibatkan kesepian pada siswa.

b. Dampak *Loneliness*

*Loneliness* pada siswa tentu dapat menyebabkan dampak-dampak yang dapat menghambat berkembangnya potensi yang dimiliki. Menurut beberapa penelitian dalam Aditono et al., (2022:7) *loneliness* dapat menyebabkan gejala depresi, gangguan saat tidur, meningkatnya resistensi pada pembuluh darah serta gangguan kesehatan mental dan kognisi pada siswa.

Sementara itu, menurut Brehm (Faadhilah, 2021, :26–27) terdapat 4 pengklasifikasian perasaan bagi orang yang mengalami *loneliness*, yaitu:

1. *Desperation*, yaitu perasaan putus asa, tidak punya harapan. Perasaan yang dirasakan sangat menyedihkan sehingga terdapat dorongan untuk melakukan hal-hal yang di luar kendali.
2. *Impatient Boredom*, perasaan bosan yang sangat besar sehingga individu merasa jenuh dan menimbulkan perasaan tidak sabar dalam menghadapi situasi tertentu.
3. *Self Deprecation*, yaitu perasaan ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan masalah yang ada, sehingga individu tersebut mengutuk atau menyumpahi dirinya sendiri karena ketidakmampuan tersebut.
4. *Depression*, ialah tahapan pada emosi dengan gejala perasaan sedih yang mendalam, perasaan bersalah serta keadaan menarik diri dari lingkungan sosial untuk menghindari adanya interaksi sosial.

Keadaan tersebut dapat menjadi penghambat bagi siswa dalam meraih prestasi dalam bidang akademik maupun non akademik, oleh sebab itu apabila terdapat siswa yang memiliki perasaan *loneliness* harus segera di atasi agar tidak berkepanjangan dan mengganggu keadaan psikologisnya.

c. Aspek *Loneliness*

Berdasarkan dari alat ukur UCLA *Loneliness Scale* yang dibuat oleh Russell pada tahun 1996, terdapat 3 aspek dalam *loneliness*, yaitu:

1. Kepribadian (*personality*)

Kepribadian siswa dapat terbentuk dari stimulus yang diterima yang kemudian dapat membentuk cara berfikir serta perilaku pada lingkungan disekitarnya. Hal tersebut berarti siswa yang merasa kesepian dapat diketahui dari karakteristik perilaku dan perasaan yang dimiliki dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Keselarasan sosial (*social desirability*)

Dalam hal ini, siswa menginginkan pengakuan dan penerimaan dari lingkungan sekitar. Apabila hal yang diharapkan berbeda dengan keadaan sebenarnya, dapat menyebabkan siswa mengalami *loneliness*.

### 3. Depresi (*depression*)

Depresi merupakan perasaan tidak berdaya atau bisa juga disebut kehilangan harapan yang ditandai dengan perasaan kehilangan minat dan kegembiraan, sedih, energi yang berkurang sehingga menimbulkan keadaan diri yang mudah lelah dan berkurangnya aktivitas. Depresi terjadi karena adanya tekanan dalam diri (Hermawati & Hidayat, 2019:157).

Selaras dengan pemaparan di atas, Weiss Giervield dalam Maulia Muhammadin P & Mellia (Fenia & Nastasia, 2022:85) membagi *loneliness* dalam 2 dimensi, yaitu:

1. *Emotional Loneliness*, ialah sebuah rasa kesepian pada diri yang berasal dari kurangnya atau tidak adanya hubungan emosional yang dekat atau intim dengan pasangan, keluarga maupun sahabat. Kesepian emosional ini dapat ditandai dengan munculnya perasaan hampa, diabaikan, dan rasa sedih yang intens.
2. *Social Loneliness*, dapat disebabkan oleh ketidak tertarikannya dengan lingkungan sosial sehingga tidak terjalin hubungan yang intim. Merasa diri dikucilkan dari lingkungan juga dapat menyebabkan kesepian sosial .

Dari kedua pendapat ahli di atas, dapat diketahui bahwa *loneliness* dapat dipengaruhi oleh *emosional loneliness* dan juga *social loneliness*

#### d. Ciri-ciri *Loneliness*

Berdasarkan pemaparan di atas, keadaan sosial yang tidak baik dapat menyebabkan *loneliness* pada siswa. Nowman Farida menyampaikan bahwa individu yang mengalami



*loneliness* memiliki ciri ciri merasa sendiri, memandang dirinya tidak berguna dan gagal, merasa tidak ada yang peduli serta perasaan negatif lainnya (Agustin, 2018:14).

Sedangkan Baron dan Bryne mengatakan bahwa orang yang kesepian cenderung merasa tidak bahagia juga tidak merasa puas akan keberadaan dirinya, tidak mau terbuka dengan orang lain, tidak memiliki harapan dan juga putus asa (Agustin, 2018:14).

e. Faktor *Loneliness*

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* yang dipaparkan oleh Rubenstein dan Shaver (Priyanto, 2019:37), yaitu:

1. Tidak memiliki keterikatan (*Being Unattached*), biasanya seseorang yang tidak memiliki pasangan atau berpisah dari pasangannya. Dalam hal ini, *loneliness* juga dapat terjadi apabila tidak ada hubungan yang bermakna dalam menjalani kehidupan dalam sebuah keluarga.
2. Terasing (*Alienation*), perasaan berbeda, tidak ada yang mengerti, tidak berguna dan tidak memiliki teman dekat. Dalam menjalani kehidupan tentunya siswa memerlukan orang lain untuk saling memberi dukungan. Namun, apabila siswa merasa terasing dari lingkungan tempatnya berkembang yaitu sekolah dan keluarga, tidak menutup kemungkinan siswa tersebut akan mengalami *loneliness*.
3. Isolasi yang dipaksakan (*Forced Isolation*) keadaan dimana seseorang dibatasi ruang geraknya, seperti dikurung dalam rumah, sedang menjalani rawat inap dan tidak bisa kemana mana.
4. Merantau (*Dislocation*), keberadaannya jauh dari rumah, sering berpindah pindah atau sering melakukan perjalanan. Memulai hidup di lingkungan yang baru tentulah tidak mudah. Individu harus beradaptasi dengan situasi dan

bertemu dengan orang baru. Jauh dari keluarga dan juga teman dapat membuat individu merasa kesepian.

Sementara itu, Cacioppo & Hawkey menjelaskan faktor yang mempengaruhi *loneliness* yaitu:

1. Peran sosial, peranan individu dalam sebuah komunitas atau sebuah kelompok yang dapat menyebabkan *loneliness*.
2. Kuantitas dan kualitas sosial, terlalu kecil kuantitas jaringan sosial yang dimiliki dan kurangnya kualitas hubungan yang terjalin dapat menyebabkan *loneliness*.
3. Kesehatan, adanya keterbatasan fungsional pada individu dapat berpengaruh dalam keterbatasan ruang gerak dan komunikasi yang efektif, sehingga dapat menyebabkan *loneliness*.
4. Disposisi, yaitu kurangnya keramahan, rendahnya penghargaan diri, kecemasan serta rasa takut terhadap penilaian negatif dapat menyebabkan *loneliness* pada individu.
5. Sosiodemografis, Faktor seperti usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, dan pendapatan membatasi peluang untuk berintegrasi ke dalam suatu kelompok dan peran sosial (Priyanto, 2019:38).

Sejalan dengan pemaparan di atas, Uruk dan Demir penelitiannya menemukan bahwa keluarga menjadi faktor kedua terbesar yang menjadi penyebab *loneliness* bagi subyek yang ditelitinya (Savitri, 2018:55). Hal tersebut juga pernah diteliti oleh Gürsoy dan Biçakçi yang kemudian menyebutkan bahwa pada remaja, tingkat kesepian dapat disebabkan dengan adanya perbedaan status ekonomi, kualitas dalam hubungan pertemanan dan kualitas hubungan dengan anggota keluarga (Savitri, 2018:55)

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* pada siswa dapat disebabkan oleh faktor

interal dan faktor eksternal. Lebih fokus lagi, *loneliness* pada siswa dapat dilatarbelakangi dengan keadaan keluarga tempat siswa tersebut tinggal.

### 2.1.3 Keterkaitan Antara Keluarga Harmonis dengan *Loneliness*

Keluarga memiliki peranan yang sangat besar dalam membentuk kepribadian siswa sesuai dengan nilai-nilai yang dapat membantu dalam perkembangannya, sehingga siswa dapat tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, mandiri, tidak mudah emosi, dapat beradaptasi dan hal-hal positif lainnya. Keluarga, terutama orang tua harus memperhatikan masalah kepribadian anak, anak juga harus mendapatkan perhatian yang cukup dari orang tuanya. Dengan perhatian yang diberikan dan pola asuh yang sesuai dengan anak dapat membantu anak untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Saputra, 2021:2).

Keluarga yang semua anggota keluarganya merasa bahagia, ditandai dengan berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan merasa puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial menurut Septiana merupakan wujud dari keluarga yang harmonis (Masi, 2021:215). Keutuhan orang tua atau ibu dan ayah dalam sebuah keluarga sangatlah penting, karna pengaruh, bimbingan, arahan dan sistem nilai yang ditanamkan dapat senantiasa dihormati, memengaruhi sikap dan pola perilaku pada anak-anaknya. Menurut Nisfianoor & Yulianti (Masi, 2021:215) apabila dalam suatu keluarga tidak ada ayah atau ibu, salah satunya meninggal, bercerai atau sering pergi keluar kota selama berbulan bulan, maka keluarga tersebut bisa dikatakan tidak utuh lagi.

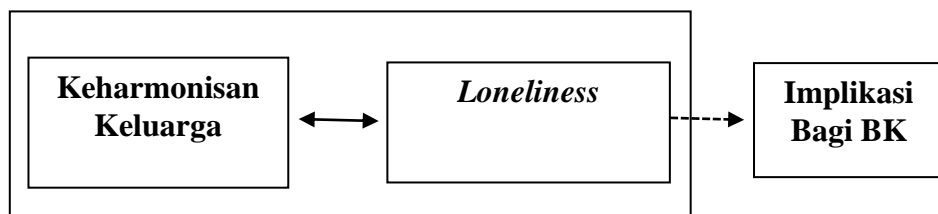
Anak membutuhkan sentuhan kasih sayang, rasa aman, perhatian dan menjadikan keluarganya sebagai tempat berlindung. Apabila anak tidak mendapatkan itu semua, maka menurut Saqinah anak dapat mengalami neurotik atau gangguan emosional seperti menarik diri dari teman sebaya, muncul rasa kesepian (*loneliness*)

karna tidak mendapat perhatian yang cukup, kurang memiliki rasa percaya diri, kurang bergairah dalam menjalani hidup dan sulit berinteraksi dengan orang lain (Masi, 2021:215).

Mund & Neyer menjelaskan bahwa *loneliness* pada siswa dapat berdampak negatif, seperti penurunan *well-being* yang berbentuk masalah tidur, depresi, gangguan nafsu makan, hingga ke arah patologis (Yuditha et al., 2022:154). Selaras dengan pendapat tersebut, Hidayati & Muthia menjelaskan bahwa psikologis yang terganggu di akibatkan dari kurangnya kualitas dan kuantitas dalam menjalin hubungan sosial (Yuditha et al., 2022:154).

## 2.2 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan pemaparan teori dan hasil studi pendahuluan, maka kerangka pemikiran penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran**

**Keterangan :**

↔ : Hubungan variable x dengan variable y

---> : Implikasi bagi program bimbingan dan konseling

□ : Wilayah penelitian

Dari pemaparan kerangka pemikiran di atas, permasalahan yang akan diteliti ialah bagaimana hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa di kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang. Sampel yang diambil merupakan hasil dari data kelas X atas anjuran guru BK. Setelah pengambilan data selesai, langkah berikutnya ialah peneliti membuat rancangan program Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan aspek permasalahan yang diteliti. Dengan demikian, peneliti

berharap dapat membantu guru BK dalam pemberian layanan yang akan diberikan berdasarkan permasalahan yang berkaitan dengan keharmonisan keluarga dan *loneliness*.

### 2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan pendapat atau kesimpulan yang belum final. Hipotesis bersifat sementara karena masih perlu diuji secara empiris kebenarannya (Fitri & Haryanti, 2020:87). Sedangkan menurut (Sukmadinata, 2016:281) hipotesis penelitian merupakan perkiraan atau dugaan hubungan antara dua variable atau lebih. Dengan demikian, hipotesis berkaitan dengan tujuan yang hanya bersifat korelasional dan deskriptif.

Berdasarkan kerangka berfikir yang sudah dipaparkan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Ha:** Terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang
2. **Ho:** Tidak terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Dari berbagai metodologi dalam penelitian, di penelitian ini metode yang digunakan ialah korelasional. Pada (Pratomo & Gumantan, 2020:12) Arikunto menjelaskan bahwa metode korelasional mempunyai tujuan dalam mengetahui seberapa erat hubungan pada variabel yang diteliti. Metode digunakan untuk menganalisis dalam mengetahui hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa.

Data penelitian yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi variabel tanpa memberikan *treatment* tertentu. Selain itu, analisis korelasional dilakukan dalam mengetahui apakah ada kontribusi ataupun sumbangan antara salah satu variabel ke variabel lain. Variabel pada penelitian ini ialah terdiri atas variabel bebas atau X yaitu mengenai keharmonisan keluarga dan variabel terikat atau Y yaitu *loneliness*.

#### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Tempat pelaksanaan dalam penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Pandeglang yang beralamat di Jl. Raya Serang KM 3, Cigadung, Kecamatan Karang Tanjung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2022.

#### **3.3 Definisi Operasional Penelitian**

Agar mudah dalam memahami keseluruhan penelitian, dapat dijelaskan secara definisi operasional oleh peneliti sebagai berikut:

##### **a. Keharmonisan keluarga**

Keharmonisan keluarga adalah keadaan dimana keluarga dalam keadaan utuh hidup dengan berlandaskan agama. Antar anggota keluarga memiliki kelekatan satu sama lain, saling menghargai serta berkurangnya perasaan cemas, kecewa dan tegang. Saling memahami kepribadian satu sama lain, menerima kelebihan dan kekurangan antar anggota keluarga serta dapat menyelesaikan konflik dengan rukun. Hal

tersebut sesuai dengan aspek keluarga harmonis, yaitu menjalani hidup berdasarkan agama, memiliki waktu luang bersama, saling menghargai, mempunyai komunikasi yang baik antar keluarga, memiliki kuantitas dan kualitas konflik yang sedikit dan memiliki hubungan yang erat antar anggota keluarga. ke-6 aspek tersebut kemudian yang menjadi acuan peneliti dalam proses pembuatan angket keharmonisan keluarga.

**b. *Loneliness***

*Loneliness* merupakan keadaan penurunan hubungan sosial yang dialami individu, sehingga menyebabkan perasaan hampa, terisolasi dan kesendirian yang tidak diinginkan. Hal tersebut terjadi karena adanya ketidaksesuaian dalam hubungan sosial tentang apa yang diinginkan dengan apa yang kemudian terjadi pada kenyataannya. *Loneliness* memiliki dua dimensi, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

### **3.4 Variabel dan Indikator Penelitian**

#### **3.4.1 Variabel penelitian**

Variabel penelitian merupakan atribut pada sebuah penelitian yang memiliki variasi khusus yang kemudian ditetapkan untuk dikaji dan ditarik kesimpulan oleh peneliti (Sugiyono, 2013:63).

Berikut merupakan macam-macam variabel penelitian yang dijelaskan oleh Sugiyono dan dibedakan menjadi: 1) Variabel Independen, atau disebut juga variabel bebas, dijelaskan bahwa pada variabel ini menjadi penyebab terjadinya atau timbulnya variabel terikat atau dependen: 2) Variabel Dependen atau terikat. Pada variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau juga yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013:64)

Pada penelitian peneliti dengan judul “Hubungan Keharmonisan Keluarga Dengan *Loneliness*” ini, peneliti menggunakan dua variabel, yaitu:

**a. Variabel bebas: (*Independent Variabel*)**

Variabel X atau bebas ialah sebuah variabel yang dalam mempengaruhi atau menjadi sebuah sebab adanya perubahan dalam adanya atau timbulnya variabel terikat. Pada penelitian ini ialah keharmonisan keluarga.

**b. Variabel terikat (*Dependent Variabel*)**

Variabel Y atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi ataupun menjadi sebuah variabel yang menjadi akibat terbentuknya variabel bebas. Pada penelitian ini variabelnya ialah *loneliness*.

**3.4.2 Indikator Penelitian**

Indikator yang digunakan dalam mendapati hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang, ialah:

**a. Indikator Keharmonisan Keluarga (x)**

- 1) Memberikan pondasi agama
- 2) Memiliki waktu luang bersama keluarga
- 3) Menjalin komunikasi yang efektif
- 4) Memiliki kualitas dan kuantitas konflik yang sedikit

**b. Indikator *Loneliness* (y)**

- 1) *Emotional Loneliness*
- 2) *Social Loneliness*

**3.5 Prosedur Penelitian**

Penelitian dilakukan secara bertahap, diawali dengan tahap persiapan sampai akhir dalam penyusunan laporan, menurut Arikunto (2013:61) adapun alur tahapan penelitian, sebagai berikut:

**a) Tahap persiapan**

- 1) **Perumusan masalah**
- 2) **Menentukan variabel penelitian**
- 3) **Mencari gambaran dan landasan teoritis dengan melakukan studi kepustakaan**



- 4) Menentukan dan menyusun alat ukur yang akan digunakan, dalam penelitian ini yaitu keharmonisan keluarga dan *loneliness*
- 5) Menentukan lokasi penelitian
- 6) Melakukan uji instrument penelitian

**b) Pelaksanaan penelitian**

Pada pelaksanaan penelitian dilakukan proses pengambilan data pada sampel yang sudah ditentukan. Menjelaskan tujuan dari penelitian yang dilakukan dan memintan persetujuan dari responden untuk mengisi angket penelitian. Setelah mendapat persetujuan dari responden langkah berikutnya yaitu pemberian angket kepada siswa yang bertujua dalam pengambilan data. Pada tahap ini dicantumkan pada BAB I, II dan III.

**c) Tahap Akhir Penelitian**

Tahap akhir menjadi tahap dimana peneliti mengintepretasikan, kemudian menganalisis serta mengelola data hasil statistik yang berlandaskan teori yang kemudian ditariklah sebuah kesimpulan. Tahap ini dicantumkan pada BAB IV dan BAB V.

### **3.6 Subyek Penelitian**

#### **3.6.1 Populasi**

Dijelaskan oleh Sugiyono (2019:126) populasi ialah sebuah obyek maupun subyek yang didalamnya memiliki sebuah kuantitas serta karakteristik tertentu sehingga peneliti dapat mempelajarinya untuk kemudian disimpulkan. Karakteristik populasi pada penelitian ditentukan yaitu remaja awal pada rentang usia 12-15 tahun dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Populasi dengan karakteristik tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.1 Populasi Penelitian di SMAN 1 Pandeglang**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X 1	40
2	X 2	40
3	X 3	40
4	X 4	40
5	X 5	40
6	X 6	40
7	X 7	40
8	X 8	40
9	X 9	40
10	X 10	40
11	X 11	40
12	X 12	40
<b>Jumlah</b>		<b>480</b>

Sumber data: Tata usaha SMAN 1 Pandeglang

### 3.6.2 Sampel

Sampel merupakan karakteristik yang mewakili jumlah suatu populasi (Sugiyono, 2013:120). Pada penelitian digunakannya teknik *probability sampling* meliputi *simple random sampling* ialah sebuah teknik dalam pengambilan sampel yang pengambilan datanya memberikan peluang pada semua orang atau populasi untuk dapat masuk dalam kelompok sampel. Pemilihan sampel dilakukan tanpa memperhatikan status tertentu dari individu yang dipilih secara acak.

Penelitian ini menggunakan rumus Slovin untuk mengetahui besarnya sampel yang diperlukan, dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Sumber : Sugiyono (2019)

Keterangan :

n= Ukuran sampel minimal

N= Ukuran populasi

e= Error level (tingkat kesalahan)

Berdasarkan rumus tersebut, peneliti memilih tingkat kesalahan sebesar 5% atau 0,05 maka dapat diketahui sampel dalam penelitian ini yaitu:

$$n = \frac{480}{1+480(0,05)^2}$$

$$n = \frac{480}{1+480(0,0025)^2}$$

$$n = \frac{480}{1+1,2}$$

$$n = \frac{480}{2,2}$$

$n = 218,18$  dibulatkan menjadi 218 siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan, sampel pada penelitian dapat diketahui sebanyak 218 siswa dari 480 populasi. Dengan demikian persebaran sampel dibagi kedalam 12 kelas, dimana masing-masing kelas terdapat 17 atau 18 sampel. Persebaran sampel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.2 Sebaran Sampel**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X 1	17
2	X 2	17
3	X 3	17
4	X 4	17
5	X 5	17
6	X 6	17
7	X 7	17
8	X 8	17
9	X 9	18
10	X 10	18
11	X 11	18
12	X 12	18
<b>Jumlah</b>		<b>218</b>

### **3.7 Tehnik Penelitian**

#### **3.7.1 Tehnik Pengumpulan Data**

Teknik ini dilakukan berdasarkan prosedur sistematis dalam keperluan penelitian. Pengumpulan data memiliki berbagai teknik, dijelaskan oleh Sugiyono adapun pengumpulan data dapat dilakukan menggunakan teknik, observasi, wawancara, angket atau kuisioner ataupun menggunakan gabungan dari ketiga teknik tersebut (Pandanwangi, 2018:36).

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik angket sebagai instrumen. Menurut Tohirin, teknik dalam pengumpulan data menggunakan angket memiliki cara dengan pemberian seperangkat pernyataan ataupun pertanyaan tertulis untuk diisi oleh responden (Wulandari et al., 2020:11). Data yang diperoleh dari instrument angket dapat dioleh untuk kemudian diperoleh nilai interval yang dapat diinterpretasikan dalam analisis data.

#### **3.7.2 Tehnik Analisis Data**

Analisis data ialah hal yang dilakukan untuk mencari serta menyusun hasil data yang telah diperoleh dari angket yang telah disebarkan secara sistematis dengan cara pengkategorisasian (Pratiwi, 2017:215). Pada penelitian menggunakan teknik analisis parametrik, parametric ialah data yang didapatkan dari instrument menghasilkan data interval dan ratio yang memenuhi beberapa kriteria. Data yang akan diolah harus berdistribusi normal, homogeny serta linear.

Data yang sudah diperoleh kemudian diproses secara statistik deskripti dan inferensial. Statistik inferensial terdiri dari uji

prasyarat analisis dan uji hipotesis. Sedangkan uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan sebuah teknik analisis data yang dimana data yang sudah didapatkan kemudian dideskripsikan data-data tetapi tanpa adanya maksud menarik kesimpulan secara general (Sugiyono, 2013:199).

Pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yang diperoleh dari hasil pengolahan skor hipotetik yang digambarkan dalam tabel dan grafik.

Menurut Riduwan (Amalia & Sabariman, 2020: 4) deskripsi data di analisis menggunakan rumus presentase sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum F}{N \times I \times R} \times 100\%$$

**Keterangan:**

**P** = Hasil skor

**$\sum F$**  = Jumlah skor dari keseluruhan responden

**N** = Jumlah responden

**I** = Skor maksimal

**R** = Jumlah soal/indikator

Rumus di atas dapat digunakan untuk menyesuaikan nilai presentase guna mengetahui valid atau tidaknya angket yang digunakan. Berdasarkan rumus yang dipaparkan oleh Azwar dalam Mujio (Rahmawati et al., 2022:40) data mengenai keharmonisan keluarga dan *loneliness* dideskripsikan dengan norma pengklasifikasian kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah . Pengkategorian variabel dilakukan dengan rumus berikut:

- 1) Skor Minimal (imin)

$$\text{imin} = \text{Nilai terendah} \times \text{jumlah butir pernyataan}$$

- 2) Skor Maksimal (imax)

$i_{max}$  = Nilai tertinggi x jumlah butir pernyataan

3) Mean Hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} \times (i_{max} + i_{min})$$

4) Standar Deviasi

$$\sigma = \frac{1}{6} \times (i_{max} - i_{min})$$

5) Kategori klasifikasi jenjang

**Tabel 3.3 Klasifikasi Jenjang**

Klasifikasi	Rumus Skor
Tinggi	$X \geq (\mu + 1,0 (\sigma))$
Sedang	$(\mu - 1,0 (\sigma)) \leq X < (\mu + 1,0 (\sigma))$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 (\sigma))$

a) Keharmonisan Keluarga

**Tabel 3.4 Kriteria Keharmonisan Keluarga**

Kriteria Keharmonisan Keluarga	Rentang Skor
Tinggi (T)	$X \geq 121$
Sedang (S)	$77 \leq X < 121$
Rendah (R)	$X < 77$

b) *Loneliness*

**Tabel 3.5 Kriteria *Loneliness***

Kriteria <i>Loneliness</i>	Rentang Skor
Tinggi (T)	$X \geq 103$
Sedang (S)	$103 \leq X < 65$
Rendah (R)	$X < 65$

## b. Statistik Inferensial

Menurut Sugiyono (2013:201) statistik inferensial ialah bertujuan dalam menganalisis sebuah data sampel yang kemudian hasil tersebut diberlakukan untuk sebuah populasi.

Statistik inferensial memiliki tiga pengujian analisis data, yaitu: uji prasyarat analisis dan uji hipotesis, pengujian persyaratan analisis dengan cara uji linearitas dan normalitas, pengujian hipotesis dengan regresi korelasi dan linear sederhana.

## **1. Uji Prasyarat**

Uji persyaratan analisis dilakukan pada data yang sudah didapatkan dalam penelitian yang bertujuan untuk mempertimbangkan, menetapkan serta memilih jenis teknik analisis apa yang akan digunakan dalam pengujian hipotesis. Uji persyaratan dilakukan dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas.

### **a) Uji Normalitas**

Uji normalitas data ialah dilakukan dalam mengetahui adakah variabel pengganggu pada metode regresi/residual memiliki distribusi normal seperti yang diketahui pada uji t dan F yang berasumsi bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Uji normalitas bisa pula dilakukan dengan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*, yang dijelaskan bahwa apabila signifikansi di atas 5% atau 0,05 maka dapat disebut normal, sedangkan ketika nilai di bawah 5% atau 0,05 maka data tersebut tidak terdistribusi normal.

### **b) Uji Linearitas**

Pengujian linearitas bertujuan dalam mengetahui apakah data variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas ini menggunakan SPSS dan melihat nilai linear term dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai F yang diamati lebih besar dari nilai F tabel pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) =  $\leq 0,05$  maka dinyatakan linear dan jika nilai  $\text{sig} > 0,05$  maka tidak linear. Peneliti menggunakan *product moment* dan regresi linear berasumsi hubungan yang linear.

Oleh karena itu, apabila hubungan antar variable X dan Y tidak linear, maka dapat disimpulkan bahwa kolerasi yang dihasilkan dapat rendah walaupun menggunakan model kolerasi dan regresi yang tidak linear akan menghasilkan koefisien tinggi.

## 2. Uji Hipotesis

Untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini, maka dilakukan uji statistik sebagai berikut:

### a) Uji Koefisien Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi sederhana ialah bertujuan dalam melakukan pengujian pengaruh suatu variable X terhadap variable Y. Syarat uji ini yaitu bahwa data sudah melalui tahap validitas serta reliabel untuk sumber data primer, data juga harus lulus tahap uji normalitas dan linear.

Berdasarkan pengolahan data, regresi linear sederhana dapat mengacu pada nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05

- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y
- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y

Untuk menemukan persamaan regresi, peneliti menggunakan teknik regresi sederhana dengan rumus:

$$Y = a + bX$$

Sumber: Sugiyono (2019:252)

Y = Variabel terikat yang diprediksi (dependent)

a = Nilai Konstanta harga Y

b = Nilai arah koefisien regresi sebagai penentu prediksi yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau arah nilai penurunan (-) variabel Y



X = Variabel bebas yang memiliki nilai tertentu untuk diprediksikan.

**b) Uji Koefisien (R) dan Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)**

Analisis ini bertujuan untuk dapat melihat seberapa besar variable independen X berpengaruh terhadap variable independen Y yang dinyatakan pada presentasi. Jika Nilai R<sup>2</sup> kecil dapat disimpulkan bahwa kemampuan varibael independendalammenjelaskan variasi variable dependen yang terbatas. Nilai mendekati suatu variable independen memberikan hampir seluruh informasi yang

**c) Analisis Korelasi Sederhana**

Analisis korelasi sederhana bertujuan untuk menganalisis hubungan variabel X dan Y. rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Sumber: Sugiyono (2019:246)

Keterangan:

r<sub>xy</sub> = koefisien korelasi antara X dan Y

X = variabel independen

Y = variabel dependen

n = jumlah responden

is sangat perlu dilakukan agar kemungkinan terhindar dari resiko pada kesalahan perhitungan manual. Pada penelitian ini hasil analisis maatenggunakan SPSS ver 20 sebagai pengolahan data pengambilan keputusan dapat dilihat dari korelasi kuesionaer. Untuk memberikan intepretasi terhadap hasil koefisien dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkah Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2019:248)

Dari hasil pengolahan data interpretasi koefisien korelasi kontribusi variabel X dengan Y terdapat interval koefisien dan tingkat hubungan. Jika interval koefisien masuk pada 0,0010,199 itu berarti masuk pada kategori sangat rendah, sedangkan jika interval koefisien masuk pada angka 0,80 – 1,000 maka termasuk pada kategori kuat. Jadi ketika data koefisien korelasi masuk pada tingkat kontribusi kuat atau sangat kuat, maka adanya kontribusi keharmonisan keluarga terhadap *loneliness* dapat mempengaruhinya.

### **3.8 Instrumen Penelitian**

Penggunaan instrumen bertujuan dalam mengetahui serta mengukur suatu fenomena alam ataupun sosial yang akan diamati atau sedang diamati(Sugiyono, 2013:148). Angket menjadi instrument pengumpulan data pada penelitian, angket yang disusun berisikan pernyataan tertulis yang akan diisi oleh responden.

Dalam upaya memperoleh hasil uji validitas dan reabilitas, peneliti melakukan pengukuran sah atau valid dari sebuah angket. Sebuah angket bisa dikatakan valid ketika pernyataan yang tercantum pada angket mampu dalam mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh instrument tersebut.

### 3.8.1 Skala Pengukuran Instrumen

Skala likert menjadi skala yang digunakan pada penelitian ini, skala ini digunakan bertujuan dalam mengukur suatu sikap, persepsi serta pendapat sebuah kelompok atau seseorang mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2013:136). Pada penelitian skripsi ini peneliti menetapkan secara spesifik fenomena yang akan digunakan sebagai variable penelitian. Setiap item instrument memiliki lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Dengan pemberian skor sebagai berikut:

**Tabel 3.7 Skala Likert**

<b>Jawaban</b>	<b>Skor Favorable</b>	<b>Skor Unfavorable</b>
Sangat setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5

Sumber: Sugiyono (2019:147)

### 3.8.2 Kisi Kisi Instrumen

Berikut merupakan penyusunan instrument yang dilakukan oleh peneliti:

- a. Melakukan pengkajian yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, yaitu keharmonisan keluarga dan *loneliness*
- b. Menentukan aspek dari setiap variabel dengan tujuan untuk memberikan keterangan atau petunjuk mengenai rumusan pembuatan skala

- c. Skala pada kisi kisi penelitian disusun berdasarkan aspek yang ditetapkan agar tidak terjadi tumpang tindih pernyataan yang telah dikemukakan.
- d. Melakukan penyusunan pada item pernyataan dan menetapkan skala pengukuran pada variabel penelitian
- e. Mencantumkan identitas responden dan pendahuluan pada angket sebagai petunjuk pengisian.

Berdasarkan langkah-langkah penyusunan instrumen di atas, maka kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang terdapat dalam keharmonisan keluarga, yaitu menjalani kehidupan berlandaskan agama, memiliki waktu luang bersama keluarga, menjalin komunikasi yang baik, saling menghargai antar anggota keluarga, memiliki kualitas dan kuantitas konflik yang sedikit dan memiliki hubungan yang erta antar anggota keluarga. Sedangkan untuk variabel *loneliness* dimensinya yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 3.8 Kisi-kisi Instrumen Keharmonisan Keluarga**

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Aspek</b>	<b>No Item</b>	<b>Jumlah</b>
Keharmonisan Keluarga	Menciptakan keluarga yang berlandaskan agama	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
	Memiliki waktu luang bersama keluarga	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
	Memiliki komunikasi yang baik antar anggota keluarga	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
	Saling menghargai satu sama lain	19, 20, 21, 22, 23, 24	6
	Memiliki kuantitas dan kualitas konflik yang	25, 26, 27, 28, 29, 30	6

	sedikit		
	Memiliki hubungan yang erat antar anggota keluarga	31, 32, 33, 34, 35, 36	6
Total			36

**Tabel 3.9 Kisi-kisi Instrumen *Loneliness***

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Dimensi</b>	<b>No Item</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Loneliness</i>	<i>Emotional loneliness</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	15
	<i>Social loneliness</i>	16,17,18,19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	15
Total			30

### 3.9 Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan bertujuan mengukur ketetapan instrument yang hendak digunakan (Sugiyono, 2019:172). Uji validitas juga memiliki macam-macam pengujian, yaitu sebagai berikut:

#### 3.9.1 Validitas Konstruksi (*Construct validity*)

Instrument disusun berdasarkan berbagai macam aspek yang dilandaskan dengan teori tertentu yang kemudian dikonsultasikan dengan ahli (*judgment expert*). Ahli pada bidang

tertentu kemudian dimintai pendapat mengenai instrument penelitian yang telah dirancang sebelumnya untuk kemudian diberikan keputusan bahwa instrument yang telah dimintai pendapat dapat digunakan dengan adanya perbaikan, tanpa perbaikan atau harus dirombak secara total (Sugiyono, 2019:172).

Pada penelitian ini, *judgment expert* dilakukan oleh dua ahli, yaitu Bapak Bangun Yoga Wibowo, M.Pd dan Ibu Lenny Wahyuningsih, M.Pd selaku dosen program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNTIRTA. Proses judgment expert dimulai dari tanggal sampai. Adapun hasil judgment tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Pernyataan harus lebih merujuk pada aspek
- 2) Tambahkan item pernyataan positif
- 3) Perbaiki kalimat
- 4) Tambahkan pernyataan negatif

### 3.9.2 Validitas Isi

Validitas isi merupakan kegiatan dalam melakukan perbandingan antar isi dengan suatu rancangan yang sudah ditetapkan (Sugiyono, 2019:177). Data kemudian diukur menggunakan rumus korelasi product moment dari Karl Person, yaitu sebagai berikut:

$$r = \frac{n \cdot (\sum xy) - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

**Keterangan:**

- $r$  = Angka indeks korelasi r *Product Moment*
- $n$  = Jumlah responden skor item dan skor total
- $\sum xy$  = Jumlah perkalian skor item dan skor total
- $\sum x$  = Jumlah seluruh skor X
- $\sum y$  = Jumlah seluruh skor Y
- $\sum x^2$  = Jumlah seluruh skor  $\sum x^2$
- $\sum y^2$  = Jumlah seluruh skor  $\sum y^2$

Uji validitas instrumen menggunakan *scale reliability* pada penelitian ini, dimana ada beberapa butir item yang gugur. Dasar dari pengambilan keputusan pada uji validitas product moment yaitu dengan membandingkan nilai r hitung pada r (tabel) serta juga melihat nilai signifikansi (sig). Hasil yang diperoleh dari n= 218 maka r (tabel) ialah 0.132 dan  $\alpha$  0.05. jika r hitung > 0.132 maka item tersebut dinyatakan valid dikarenakan nilai r hitung > r (tabel). Terdapat beberapa item gugur pada instrument keharmonisan keluarga dan *loneliness* sehingga menyebabkan kisi-kisi instrument berubah menjadi seperti berikut :

**Tabel 3.10 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Validitas**

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Aspek</b>	<b>No Item</b>	<b>Jumlah</b>
Keharmonisan Keluarga	Menciptakan keluarga yang berlandaskan agama	1,2,3	3
	Memiliki waktu luang bersama keluarga	4,5,6,7,8,9	6
	Memiliki komunikasi yang baik antar anggota keluarga	10, 11,12, 13, 14, 15	6
	Saling menghargai satu sama lain	16, 27, 18, 19, 20, 21,	6
	Memiliki kuantitas dan kualitas konflik yang sedikit	22, 23, 24, 25, 26, 27,	6
	Memiliki hubungan yang erat antar anggota keluarga	28, 29, 30, 31, 32, 33	6
<b>Total</b>			<b>33</b>

Variabel Penelitian	Dimensi	No Item	Jumlah
Loneliness	<i>Emotional loneliness</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	15
	<i>Social loneliness</i>	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	13
Total			28

### 3.10 Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas perlu dilakukan dengan tujuan untuk mengukur apakah instrument dapat menghasilkan data yang konsisten setelah dilakukan pengukuran berkali-kali (Sugiyono, 2019:168). *Alpha Cronbach* menjadi teori yang digunakan dalam uji reliabilitas, rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_r^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas instrument

$k$  = Banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varians butir

$\sigma_r^2$  = Varians soal



Data instrument dikatakan reliable atau tidak menggunakan rumus *alpha cronbach*, yaitu apabila nilai alpha > 0.600 dengan begitu angka tersebut menyatakan reliabel apabila alpha < 0.600 dinyatakan tidak reliabel.

**Tabel 3.11 Hasil Reliabilitas Instrumen**

<i>Reliability Statistics</i>		
<b>Variabel</b>	<i>Alpha Cronbach</i>	<b>Jumlah Item</b>
Keharmonisan Keluarga (X)	0.986	33

Tabel di atas menginterpretasikan tercapainya tingkat reliabilitas instrument pada variabel keharmonisan keluarga sebanyak 33 item diperoleh nilai alpha sebesar 0.986 dengan demikian item pernyataan dinyatakan reliable.

**Tabel 3.12 Hasil Reliabilitas Instrumen**

<i>Reliability Statistics</i>		
<b>Variabel</b>	<i>Alpha Cronbach</i>	<b>Jumlah Item</b>
<i>Loneliness</i> (Y)	0.969	28

Tabel di atas menggambarkan tercapainya tingkat realibilitas instrument. Data yang diperoleh menunjukkan sebanyak 28 item pernyataan pada variabel *loneliness* memperoleh nilai alpha sebesar 0.969 dengan demikian item pernyataan dinyatakan reliable. Kedua data pernyataan dinyatakan reliable karna memiliki nilai alpha > 0.600.

### 3.11 Data Penelitian

Data penelitian dalam penelitian ini didapat langsung dari sumber aslinya. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada siswa yang kemudia menjdai data primer dalam

penelitian ini.

### **3.12 Hipotesis Statistik**

Pada penelitian skripsi ini, hipotesis statistik merupakan hipotesis alternative ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ):

#### **1. Hipotesis Alternative ( $H_a$ )**

Adanya hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2022/2023.

#### **2. Hipotesis Nol ( $H_0$ )**

Adanya hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2022/2023.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Verifikasi Data

Penelitian berlangsung di sekolah SMA Negeri 1 Pandeglang pada semester ganjil tahun ajaran 2022/2023. Penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 15-23 November 2022 ini menggunakan sampling dengan jenis *probability sampling* dengan tehnik *random sampling*. Banyaknya kelas yang terlibat sejumlah 12 kelas dengan sampel yang diteliti sejumlah 218 siswa. Populasi penelitian ini dipilih berdasarkan rekomendasi dari guru BK.

Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, bertujuan dalam mendeskripsikan serta pula mendapatkan gambaran dari hasil data yang didapatkan di sekolah. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, yaitu guru BK di SMA Negeri 1 Pandeglang tidak memiliki jam masuk kelas, sehingga peneliti harus menunggu jam kosong siswa untuk memperoleh data yang diperlukan.

**Tabel 4.1 Deskripsi Umum Skala**

Skala	N	Skor Hipotetik			
		Min	Max	Mean	SD
Keharmonisan Keluarga	218	33	165	99	22
<i>Loneliness</i>	218	28	140	84	19

#### 4.2 Hasil Penelitian

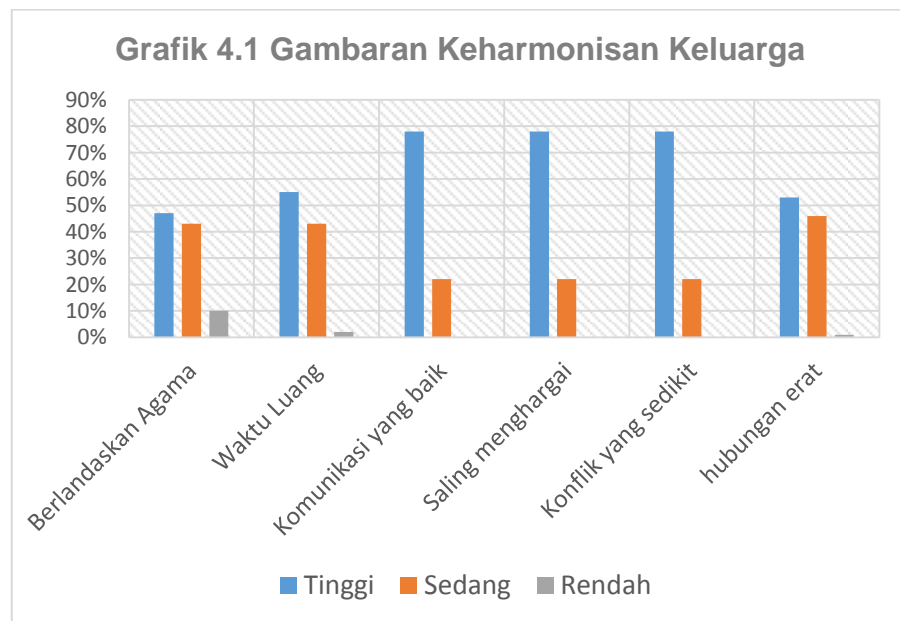
##### 4.2.1 Gambaran Keharmonisan Keluarga Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2022/2023

Data pada variabel keharmonisan keluarga menggunakan skala yang terdiri dari 33 item pernyataan diisi oleh 218 responden dengan sebaran nilai 1-5 pada tiap item pernyataan. Responden memperoleh nilai maksimal 165 dan nilai minimal 33. Keharmonisan keluarga kelas X dapat dideskripsikan secara umum berdasarkan hasil pengumpulan data kepada 218 siswa sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Gambaran Umum Keharmonisan Keluarga**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	$X \geq 121$	137	63%
Sedang	$77 \leq X < 121$	81	37%
Rendah	$X < 77$	0	0%
Total		218	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang dalam kategori tinggi terdapat sebanyak 137 siswa atau sebesar 63%. Keharmonisan keluarga dalam kategori sedang terdapat 81 siswa atau sebesar 37%. Sedangkan dengan kategori rendah terdapat sebanyak 0 siswa atau 0%. Aspek dalam keharmonisan keluarga perlu di analisis untuk mempermudah dalam melihat aspek mana yang paling mempengaruhi variabel keharmonisan keluarga. Berikut merupakan hasil analisis keharmonisan keluarga:



Pada grafik di atas dapat diketahui bahwa terdapat 6 aspek dalam variabel keharmonisan keluarga yang menggambarkan tingkat pencapaian keharmonisan keluarga pada siswa dengan pencapaian aspek menjalani kehidupan dengan berlandaskan agama pada

indikator tinggi terdapat 47%, kemudian pada indikator sedang mencapai nilai 43%, sementara itu pada tingkat indikator rendah mencapai nilai 10%. Pada aspek menghabiskan waktu luang bersama pada indikator tinggi terdapat 55%, kemudian pada indikator sedang mencapai nilai 43%, sementara itu pada tingkat indikator rendah mencapai nilai 2%. Pada aspek memiliki komunikasi yang baik pada indikator tinggi terdapat 78%, kemudian pada indikator sedang mencapai nilai 22%, sementara itu pada tingkat indikator rendah mencapai nilai 0%. Pada aspek saling menghargai pada indikator tinggi terdapat 78%, kemudian pada indikator sedang mencapai nilai 22%, sementara itu pada tingkat indikator rendah mencapai nilai 0%. Kemudian pada aspek kualitas dan kuantitas konflik yang sedikit pada indikator tinggi terdapat 78%, kemudian pada indikator sedang mencapai nilai 22%, sementara itu pada tingkat indikator rendah mencapai nilai 0%. Pada aspek terakhir yaitu, memiliki hubungan erat dengan keluarga pada indikator tinggi terdapat 53%, kemudian pada indikator sedang mencapai nilai 46%, sementara itu pada tingkat indikator rendah mencapai nilai 1%.

Gambaran keharmonisan keluarga siswa dapat dilihat dengan lebih terperinci dari capaian siswa pada setiap indikatornya. Indikator keharmonisan keluarga dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.3 Gambaran Indikator Keharmonisan Keluarga**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Sedang</b>	<b>Rendah</b>
menjalani hidup berlandaskan agama	Diskusi agama	47%	51%	2%
	Menanamkan nilai dan etika	53%	37%	10%
Memiliki waktu luang bersama	Memiliki waktu untuk keluarga	44%	46%	10%
	Berkumpul bersama	81%	19%	0%
Menjalinkan komunikasi	Saling terbuka	78%	22%	0%
	Menjadi pendengar	81%	19%	0%

yang baik	yang baik			
Saling menghargai	Bersikap adil	83%	17%	0%
	Menghargai satu sama lain	81%	19%	0%
Kuantitas dan kualitas konflik yang sedikit	Kontrol emosi yang baik	85%	15%	0%
	Memprioritaskan keutuhan keluarga	80%	20%	0%
Memiliki hubungan yang erat dengan keluarga	Hubungan antar anggota keluarga	80%	20%	0%
	Perasaan nyaman	44%	49%	7%

Berdasarkan tabel di atas, keharmonisan keluarga diinterpretasikan dari 6 aspek, yaitu menjalankan hidup berlandaskan agama, memiliki waktu luang bersama, menjalin komunikasi yang baik, saling menghargai memiliki kuantitas serta kualitas konflik yang sedikit serta memiliki hubungan yang erat dengan keluarga. Tabel di atas menunjukkan terdapat beberapa indikator dengan nilai tinggi pada setiap aspek yaitu pada aspek menjalani kehidupan berlandaskan agama menunjukkan nilai tertinggi pada indikator menanamkan nilai dan atika dengan kategori tinggi mendapat perolehan nilai sebesar 53%. Aspek memiliki waktu luang bersama memperoleh nilai tertinggi pada indikator berkumpul bersama dengan kategori tinggi, yakni sebesar 81%. Pada aspek menjalin komunikasi yang baik memperoleh nilai tertinggi pada indikator menjadi pendengar yang baik berada pada kategori tinggi dengan perolehan nilai sebesar 81%. Pada aspek saling menghargai memperoleh nilai tertinggi pada indikator bersikap adil berada pada kategori tinggi dengan perolehan nilai sebesar 83%. Pada aspek kuantitas dan kualitas konflik yang sedikit memperoleh nilai tertinggi pada indikator kontrol emosi yang baik berada pada kategori tinggi dengan perolehan nilai sebesar 85%. Pada aspek memiliki hubungan yang erat dengan

keluarga memperoleh nilai tertinggi pada indikator hubungan antar anggota keluarga dengan kategori tinggi dengan perolehan nilai sebesar 80%.

Tabel di atas juga menunjukkan terdapat indikator dengan kategori rendah dan sedang pada masing-masing aspek, pada aspek menjalani kehidupan berlandaskan agama menunjukkan kategori rendah pada indikator menanamkan nilai dan etika dengan nilai 10% dan memperoleh kategori sedang pada indikator melakukan diskusi agama dengan nilai 51%. Pada aspek memiliki waktu luang bersama menunjukkan kategori rendah pada indikator memiliki waktu untuk keluarga dengan memperoleh nilai sebesar 10%, pada kategori sedang terdapat pada indikator memiliki waktu luang untuk keluarga dengan nilai 46%. Pada aspek menjalin komunikasi yang baik, kategori sedang terdapat pada indikator sikap saling terbuka dengan perolehan nilai sebesar 22%. Pada aspek saling menghargai, kategori sedang terdapat pada indikator saling menghargai satu sama lain terdapat 19% siswa. Pada aspek kuantitas dan kualitas konflik yang sedikit terdapat 20% siswa pada indikator memprioritaskan keutuhan keluarga. Pada aspek memiliki hubungan yang erat dengan keluarga terdapat 7% siswa dengan kategori rendah dan 49% siswa dengan kategori sedang pada indikator perasaan nyaman.

#### 4.2.2 Gambaran *loneliness* siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang

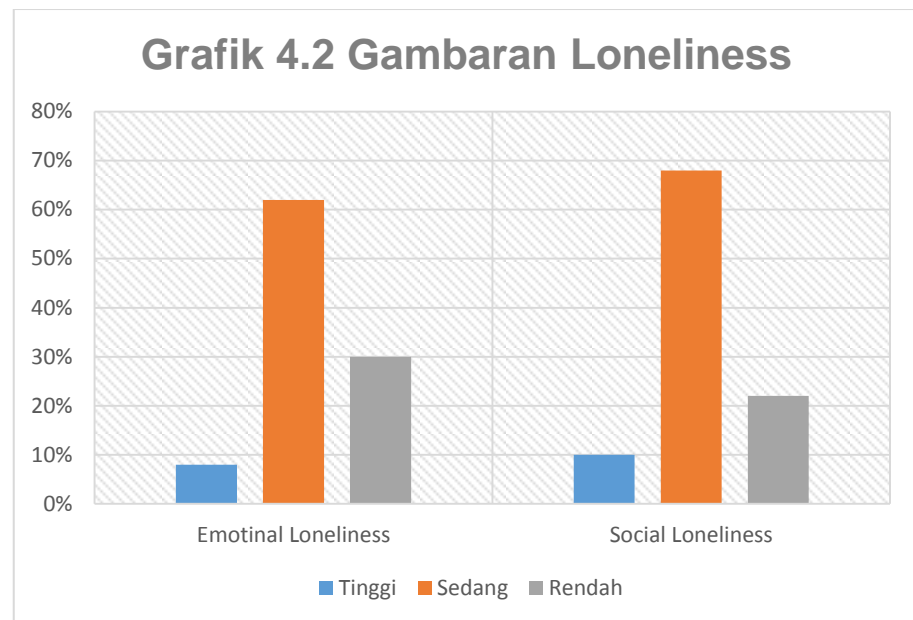
Gambaran umum *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang yang diperoleh berdasarkan pengambilan data terhadap 218 siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.4 Gambaran Umum *Loneliness***

<b>Kategori</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$X \geq 103$	67	7%
Sedang	$65 \leq X < 103$	144	66%
Rendah	$X < 65$	58	27%
Total		218	100%

Data di atas diperoleh dari pengambilan data pada siswa yang menjadi sampel penelitian. Adapun siswa dalam kategori tertinggi *loneliness* ada pada 67 siswa dengan presentase 7%, kemudian kategori sedang pada 114 siswa dengan presentase 66% dan rendah pada 58 siswa dengan presentase 27%.

*Loneliness* dapat dibagi menjadi 2 dimensi, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Dibawah ini merupakan grafik analisis *loneliness* berdasarkan masing-masing dimensinya untuk mempermudah melihat gambaran *loneliness* kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang.



Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui terdapat dua dimensi *loneliness* pada siswa. Dimensi yang pertama yaitu *emotional loneliness*, pada kategori tinggi terdapat sebanyak 17 siswa atau dalam presentase 8%, sedang pada 136 siswa atau 62% dan rendah 65 siswa atau 30%. Sementara itu, pada dimensi *social loneliness* pada kategori tinggi terdapat sebanyak 22 siswa atau sebesar 10%, sedang pada 149 siswa atau 68% dan rendah 47 siswa atau 22%.

### 4.3 Pengujian Prasyarat Analisis

#### 4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengidentifikasi data berdistribusi normal dengan melihat nilai *2-tailed significance* pada



masing-masing variabel yang harus memiliki nilai  $>0,05$ . Uji normalitas diperoleh dengan menggunakan metode *Kolmogorov sminrov*, pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan *Asymp.sig* atau *P-value*. Jika *Asymp.sig* ataupun *P-value* lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Sedangkan sebaliknya, jika *Asymp.sig* atau *P-value* lebih kecil dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah.

**Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Sminrov**

**O**

<b>n</b>	<b>Unstandardized residual</b>	<b>Status</b>
<b>e</b> Asymp.sig	0,200	Normal

#### **Sample Kolmogorov-Sminrov Test**

Dari tabel di atas, dapat diketahui hasil yang diperoleh dari uji normalitas pada data keharmonisan keluarga dan *loneliness* berada pada nilai *Asymp.Sig unstandardized residual* 0.200 yang berarti data lebih besar dari 0.05. Sehingga kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

#### 4.3.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat hubungan yang linear dari data yang diperoleh. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila memiliki nilai signifikansi lebih dari 0.05. sebaliknya, apabila nilai signifikasni kurang dari 0.05, maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak linear. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.6 Uji Linearitas Data Keharmonisan Keluarga dan *Loneliness***

Variabel	N	Defistion Form Linearity	Taraf Signifikansi	Keterangan
<sup>T</sup> Keharmonisan <sup>a</sup> keluarga dan <sup>b</sup> <i>loneliness</i> <sup>c</sup>	218	0,216	5%	Linear

1 di atas menunjukkan uji linearitas antara variabel keharmonisan keluarga dengan *loneliness* memiliki hubungan yang linear karena nilai *sig defiation of linearity* memiliki nilai 0,216 lebih besar dari 0.05.

#### 4.4 Pengujian Hipotesis

##### 4.4.1 Uji Regresi Linear Sederhana

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan teknik uji regresi sederhana. Tujuannya ialah untuk menemukan persamaan regresi pada variabel keharmonisan keluarga terhadap *loneliness* dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- a) Bila nilai *sig (2-tailed)* < 0.05 maka ditolak, yang berarti variabel x memiliki hubungan dengan variabel y.
- b) Bila nilai *sig (2-tailed)* > 0.05 maka diterima, yang berarti variabel x tidak memiliki hubungan dengan variabel y.

Uji regresi linear sederhana dilakukan setelah instrument penelitian dinyatakan valid dan reliabel serta normal dan linier. Adapun hasil uji regresi sederhana pada penelitian ini ialah sebagai berikut

**Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Sederhana**

Regresi	N	Signifikansi	Keterangan
---------	---	--------------	------------

<b>Linear Sederhana</b>	218	0.001	Signifikan
-------------------------	-----	-------	------------

Uji regresi linear sederhana menunjukkan tingkatan signifikansinya sebesar  $0.001 < 0.05$  hal ini berarti model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel keharmonisan keluarga (x) berpengaruh kepada *loneliness* (y). Dari hasil uji regresi linear yang dikaitkan dengan hipotesis penelitian, maka diperoleh dasar keputusan sebagai berikut:

a) Hipotesis alternative (Ha)

Adanya hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang.

b) Hipotesis nol (H0)

Tidak adanya hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness* siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang.

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan perolehan nilai signifikansi  $0.01 < 0.05$  yang memiliki arti (H0) ditolak dan (Ha) diterima. Hal tersebut memiliki arti bahwa adanya hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness*.

Selanjutnya untuk mengetahui arah hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.8 Hasil Analisis Persamaan Regresi Sederhana**

	N	Unstandardized Coefficients	signifikansi	Keterangan
<b>Nilai Konstanta</b>		<b>155.476</b>	<b>&lt;.001</b>	setiap penambahan
<b>Keharmonisan Keluarga</b>	<b>218</b>	<b>-.634</b>	<b>&lt;.001</b>	1% nilai keharmonisan keluarga, maka <i>loneliness</i> berkurang

Hasil analisis persamaan regresi pada penelitian ini memperoleh nilai konstanta sebesar 155,476, sementara itu nilai keharmonisan keluarga sebesar -0,634 sehingga persamaan regresi yang diperoleh  $Y = 155,476 + (-0,634) X$ . Hasil tersebut memiliki arti bahwa nilai konstanta 155,476 menunjukkan nilai konstanta pada variabel keharmonisan keluarga. Nilai koefisien regresi X sebesar -0,634 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai keharmonisan keluarga, maka *loneliness* berkurang. Dengan demikian, koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga semakin tinggi keharmonisan keluarga maka semakin rendah *loneliness* yang dialami siswa.

#### 4.4.2 Uji Koefisien (R) dan Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Analisis koefisien nilai korelasi dilakukan untuk melihat seberapa besar variabel independen (x) berpengaruh kepada variabel dependen (y) yang dinyatakan dalam bentuk presentase. Nilai (R<sup>2</sup>) yang kecil memiliki arti kapasitas variabel independen menjelaskan variasi dependen yang sangat terbatas. Apabila nilai mendekati 1 maka variabel independen memberi banyak data yang diperlukan untuk memprediksi variasi variabel. Hasil uji koefisien korelasi (R) dan Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>) dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.9 Hasil Analisis regresi Dua Prediktor**

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	N	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	218	.660 <sup>a</sup>	.435	.432	13.148

Tabel di atas menginterpretasikan hasil uji korelasi antara

keharmonisan keluarga dengan *loneliness* yang memperoleh nilai kolerasi (R) sebesar 0,660 berdasarkan uji kofisien korelasi, peneliti dapat memprediksi tingkatan hubungan antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness*. Nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) pada penelitian ini memperoleh nilai sebesar 0.435. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa variabel keharmonisan keluarga berkolerasi dengan *loneliness* sebesar 43,5% kontribusi keharmonisan keluarga dengan *loneliness* setidaknya mencapai 56,5% faktor lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti yang dapat memberi kontribusi terhadap *loneliness*.

#### 4.4.3 Uji Koefisien Korelasi

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis *Karl Person Product Moment*. Tujuannya ialah untuk mengetahui derajat hubungan dan kontribusi variabel keharmonisan keluarga di variabel *loneliness*. Dasar pengambilan keputusannya ialah apabila nilai signifikansi < 0,05 maka berkolerasi. Sebaliknya, bila nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkolerasi. Hasil analisis korelasi *product moment* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah.

**Tabel 4.10 Hasil Analisis Korelasi Product Moment**

#### Corelations

		<b>Keharmonisan Keluarga</b>	<b><i>Loneliness</i></b>	<b><i>Keterangan</i></b>
Keharmonisan keluarga (x)	Person correlation	1	-.660**	Memiliki hubungan yang negatif
	Sig. (2- tailed)	218	<.001	
	N		218	
<i>Loneliness</i> (y)	Person correlation	-.660**	1	
	Sig. (2- tailed)	<.001	<.001	
	N	218	218	

	N			
--	---	--	--	--

Tabel di atas menunjukkan korelasi keharmonisan keluarga dengan *loneliness* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,01 dan *person correlation* sebesar -0,660. Artinya, nilai signifikansi < 0,05 berarti terdapat korelasi antara keharmonisan keluarga terhadap *loneliness*. Nilai *person correlation* menunjukkan -0,660 memiliki arti bahwa hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* merupakan hubungan negatif pada tingkatan interpretasi hubungan yang kuat, karena nilai -0,660 termasuk dalam interval koefisien 0,60-0,799.

#### 4.5 Pembahasan Hasil Penelitian

##### 4.5.1 Gambaran Keharmonisan Keluarga Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang

Keharmonisan keluarga merupakan keadaan dimana seluruh anggota keluarga merasa bahagia, hal tersebut dapat ditandai dengan kepuasan terhadap keadaan dan keakraban dalam keluarga, berkurangnya ketegangan dan kekecewaan. Pada penelitian ini, terdapat 6 aspek dalam keharmonisan keluarga, yaitu aspek menjalani kehidupan dengan berlandaskan agama, memiliki waktu luang bersama, menjalin komunikasi yang baik, saling menghargai, kuantitas dan kualitas konflik yang sedikit serta memiliki hubungan akrab dengan keluarga.

Hasil dari perolehan data yang dilakukan pada 218 siswa menunjukkan tingkat keharmonisan keluarga yang tinggi, jika dikategorikan terdapat 137 siswa atau sebanyak 63% siswa dengan tingkat keharmonisan keluarga yang tinggi. 81 siswa atau sebanyak 37% berada pada kategori sedang dan 0 siswa atau 0% pada kategori rendah.

Tingkat keharmonisan keluarga pada siswa tergolong pada kategori tinggi dapat dilihat dari perolehan data pada masing-masing aspek. Pada aspek dengan kategori tinggi terdapat pada

aspek menjalani kehidupan berlandaskan agama yang dapat dilihat dari menanamkan nilai dan etika. Kemudian pada aspek saling menghargai, dapat dilihat dari indikator bersikap adil. Juga pada aspek memiliki hubungan yang erat dengan keluarga dapat dilihat dari hubungan antar anggota keluarga.

Siswa dengan keharmonisan keluarga pada kategori sedang dapat dilihat pada aspek menjalani kehidupan berlandaskan agama dengan indikator melakukan diskusi agama. Kemudian pada aspek memiliki waktu luang bersama terdapat pada indikator memiliki waktu luang bersama keluarga dan berkumpul bersama keluarga. pada aspek menjalin komunikasi yang baik terdapat pada indikator saling terbuka dan menjadi pendengar yang baik. Sementara itu, pada aspek saling menghargai terdapat pada indikator saling menghargai satu sama lain. Kemudian pada aspek kuantitas dan kualitas konflik yang sedikit berada pada indikator kontrol emosi yang baik dan memprioritaskan keutuhan keluarga. Pada aspek memiliki hubungan yang erat dengan keluarga berada pada indikator perasaan nyaman saat bersama keluarga.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa siswa memiliki keharmonisan keluarga yang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari perolehan data pada masing-masing aspek yang memiliki perolehan nilai tinggi pada kategori tinggi dan sedang. Menurut (Ambara, 2021:148) keharmonisan yang dijalin antar anggota keluarga dapat membantu siswa dalam pertumbuhan kestabilan emosi. Oleh sebab itu, keharmonisan keluarga merupakan kebutuhan yang penting dalam membantu siswa memasuki lingkungan baru disekitarnya.

#### 4.5.2 Gambaran *Loneliness* Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang

*Loneliness* merupakan keadaan dimana ketika ekspektasi berbeda dengan kenyataan yang ada. *Loneliness* juga ditandai dengan adanya penurunan hubungan sosial yang dialami individu serta dibarengi perasaan tidak menyenangkan dan menyedihkan. Berdasarkan perolehan pengolahan data yang dilakukan terhadap

218 siswa memiliki tingkat *Loneliness* yang sedang, hal tersebut dapat dilihat dari perolehan nilai yang menunjukkan bahwa sebanyak 7% atau 67 siswa dengan kategori *loneliness* tinggi. 66% atau 144 siswa dengan kategori *loneliness* sedang dan 27% atau 58% siswa dengan kategori *loneliness* rendah.

*Loneliness* dengan kategori tinggi pada dimensi *emotional loneliness* memperoleh nilai 8% atau 17 siswa, sedangkan pada dimensi *social loneliness* memperoleh nilai 10% atau 22 siswa. Pada kategori sedang, dimensi *emotional loneliness* memperoleh nilai 62% atau 136% siswa, sementara itu pada dimensi *social loneliness* memperoleh nilai 10% atau 149 siswa. Pada kategori rendah, dimensi *emotional loneliness* memperoleh nilai 30% atau 65 siswa, sedangkan pada dimensi *social loneliness* memperoleh nilai 22% atau 47 siswa.

Menurut Gürsoy dan Biçakçi (Yun et al., 2021:55) memaparkan bahwa perbedaan tingkat kesepian pada remaja dipengaruhi oleh perbedaan status ekonomi, kualitas hubungan antar anggota keluarga serta kualitas hubungan pertemanan. Oleh sebab itu hubungan antar anggota keluarga dapat mempengaruhi *loneliness* pada siswa.

#### 4.5.3 Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness* Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa. Sebelum melakukan analisis statistik dengan menggunakan analisis *product moment*. Dimana sebelum melakukan uji hipotesis peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yang mana uji prasyarat ini terdiri dari uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal dan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat. Hasil uji normalitas didapatkan nilai sig. = 0,200 yang nilainya > 0,05. Karena nilai signifikansinya lebih dari 0,05 maka



dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal berikutnya hasil uji linearitas diperoleh nilai  $\text{sig.} = 0,216 > 0,05$  yang artinya data hubungannya linear.

Berdasarkan data penelitian mengenai hubungan antara keharmonisan keluarga dan *loneliness* pada siswa didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dan *loneliness*. Berdasarkan hasil uji perhitungan korelasi keduanya memiliki nilai  $r = (-0,660)$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,0001 < 0,05$  yang artinya kedua variabel keharmonisan keluarga dan *loneliness* memiliki hubungan yang negatif dimana semakin tinggi tingkat keharmonisan keluarga maka semakin rendah *loneliness* begitu pula sebaliknya.

Pemaparan di atas selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Surya, 2021:77) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Keterlibatan Orangtua Dengan Kesepian Pada Remaja Yang Tinggal Bersama Orangtua Tunggal” dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keterlibatan orangtua dengan kesepian pada remaja yang tinggal bersama orangtua tunggal, dimana semakin tinggi keterlibatan orangtua, maka semakin rendah tingkat kesepian pada remaja yang tinggal bersama orangtua tunggal. Begitupun sebaliknya, semakin rendah keterlibatan orangtua, maka semakin tinggi pula tingkat kesepian pada remaja yang tinggal bersama orangtua tunggal.

Pernyataan tersebut didukung juga oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Savitri, 2018:59) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *family functioning* dan *loneliness*. Ini dibuktikan oleh perhitungan statistik dengan nilai signifikansi (p) yaitu 0.038 nilai  $R = -0,202$ . Family functioning memberikan kontribusi sebesar 4% terhadap munculnya *loneliness* pada subyek penelitian ( $r^2 = 0,04$ ), yang artinya sebesar 96% faktor lain berkontribusi terhadap munculnya *loneliness*.

Berkaitan dengan hasil penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila & Fatonah (2021) dengan judul “Konseling Keluarga Struktural Sebagai Upaya Mengurangi Tingkat *Loneliness* Remaja”. Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi literatur pada remaja di era pandemi Covid-19. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa konseling keluarga menggunakan pendekatan struktural dapat membantu mengurangi *loneliness* yang dialami oleh anggota keluarga khususnya remaja di masa pandemic. 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 sesama anggota keluarga agar saling mengisi. Sehingga perasaan dan pemikiran kehilangan (pola interaksi) yang disebabkan karena pandemi dapat tergantikan dengan kehadiran keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan keharmonisan keluarga dan *loneliness* menunjukkan bahwa hubungan keharmonisan keluarga dan *loneliness* memperoleh nilai  $r_{xy} = -0.660$  dengan taraf signifikansi  $0.01 < 0.05$  hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara keharmonisan keluarga dan *loneliness*, yang artinya semakin tinggi tingkat keharmonisan keluarga maka semakin rendah tingkat *loneliness* pada siswa, begitu pula sebaliknya.

Besarnya peran keharmonisan keluarga dalam mengurangi tingkat *loneliness* pada siswa yaitu sebesar 0,435. Hal tersebut menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga mempengaruhi *loneliness* sebesar 43,5% sementara 56,5% lainnya berasal dari variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap *loneliness*. Hal ini diperkuat dengan hasil analisis deskriptif hubungan keharmonisan keluarga dan *loneliness* pada siswa dengan gambaran

keharmonisan keluarga memiliki tingkat kategori tinggi sebesar 63%, kategori sedang sebesar 37% dan kategori rendah sebesar 0% dan gambaran *loneliness* memiliki tingkat kategori tinggi sebesar 7%, kategori sedang sebesar 66% dan kategori rendah sebesar 27%.

Fraenkel (Subianto, 2013:343) menyatakan bahwasannya sekolah bukan hanya sekedar wadah untuk melakukan kegiatan belajar dan mengajar melainkan sekolah juga merupakan suatu wadah yang bertanggung jawab untuk mencetak siswa dan siswi menjadi pribadi yang memiliki ilmu pengetahuan yang unggul dalam segala aspek termasuk pengembangan jati diri, karakter serta kepribadian yang dimiliki oleh siswa dan siswinya. Untuk itu dalam penanganannya khususnya dalam lingkungan sekolah sebagai guru bimbingan dan konseling mempunyai peran serta tanggung jawab yang sangat penting dalam pembentukan perkembangan diri seorang siswa/siswi. Dari hasil penelitian menunjukkan tingkat keharmonisan keluarga berada pada kategori tinggi sebesar 63%.

Sementara itu *loneliness* berada pada kategori sedang memperoleh nilai sebesar 66%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi *loneliness* yang dialami siswa. Layanan BK yang dilakukan merupakan salah satu usaha untuk menurunkan tingkat *loneliness* pada siswa, kemudian pemberian bantuan dari pihak lainnya juga dapat mendukung perkembangan siswa yang optimal agar terhindar dari *loneliness* dalam jangka waktu yang panjang, pihak yang bertanggung jawab ialah orang tua/wali siswa, lingkup siswa serta *stakeholder* lainnya (Aditiono et al., 2022:306).

#### 4.5.4 Implikasi Program Bimbingan dan Konseling

##### 1) Program Bimbingan dan konseling

###### **a. Rasional**

Peran bimbingan dan konseling sangat penting untuk

keseluruhan kegiatan pendidikan, seperti membantu siswa untuk mampu memahami dan mengembangkan potensinya secara optimal dan membantu siswa untuk dapat menyelesaikan masalah terkait pribadi sosial, akademik atau karirnya. Maka dari itu hendaknya sekolah memfasilitasi peserta didik untuk mendapatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah karena untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling berjalan secara optimal dibutuhkan kolaborasi dengan seluruh stakeholder sekolah.

Layanan bimbingan bidang pribadi –sosial memiliki tujuan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang sedang dialami baik yang bersifat pribadi maupun sosial. Sehingga siswa memiliki kemampuan untuk membina hubungan sosial yang harmonis di lingkungan tempatnya tumbuh dan berkembang. Layanan bimbingan pribadi-sosial diberikan dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, adanya interaksi yang penuh kehangatan, adanya media pengembangan sistem pemahaman diri, sikap sikap positif dan kemampuan pribadi-sosial yang tepat. Salah satu permasalahan yang terjadi pada siswa ialah masalah *loneliness*.

#### **b. Dasar Hukum**

Dasar hukum pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- 1) UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- 2) Permendiknas RI Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- 3) PP RI No. 74 Tahun 2008 tentang Guru Pada BAB IV tentang Beban Kerja, Pasal 54 Poin 6.

- 4) Permendiknas RI Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor.
- 5) Permendikbud RI Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- 6) Permendiknas RI Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah.
- 7) Permendiknas RI Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan.
- 8) Permendiknas RI Nomor 19 Tahun 2007 tentang Standar Pengelolaan Pendidikan Oleh Satuan Pendidikan dasar dan Menengah.
- 9) Permendiknas RI Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor.
- 10) Permendikbud RI Nomor 15 tahun 2018 tentang Pemenuhan Beban Kerja Guru, Kepala Sekolah dan Pengawas Sekolah.
- 11) Permendikbud RI Nomor 54 Tahun 2013 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- 12) Permendikbud RI Nomor 64 Tahun 2013 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah.
- 13) Permendikbud RI Nomor 81 A tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum Dasar Hukum Program Kerja Layanan Bimbingan dan konseling.
- 14) Permendikbud RI Nomor 104 Tahun 2014 tentang Pedoman Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- 15) SK MenPAN RI No. 84/1993 tentang jabatan fungsional guru dan angka kreditnya.

16) Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA) Tahun 2016.

**c. Visi dan Misi**

1.) Visi SMAN 1 Pandeglang

“CERDAS : C = Cinta Lingkungan; E = Etika & Estetik; R = Religius; D = Disiplin; A = Amanah; S = Sinergis )

2.) Misi SMAN 1 Pandeglang

1. Terpeliharanya lingkungan sekolah yang bersih, indah, nyaman secara berkesinambungan.
2. Meningkatkan kompetensi olah pikir, olah hati, olah rasa dan olah raga.
3. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran berlandaskan iman dan taqwa.
4. Meningkatkan disiplin dan etos kerja bagi pendidik dan tenaga kependidikan secara keseluruhan.
5. Meningkatkan prestasi peserta didik dibidang akademis, olah raga dan seni serta kegiatan ekstrakurikuler lainnya.
6. Mewujudkan masyarakat yang aktif, kreatif dan inovatif untuk mengembangkan sekolah sebagai wujud apresiasi terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

**d. Deskripsi Kebutuhan Siswa**

**Tabel 4.11 Hasil kebutuhan dari angket keharmonisan keluarga**

<b>Indikator</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Sedang</b>	<b>Rendah</b>
Diskusi agama	47%	51%	2%
Menanamkan nilai dan etika	53%	38%	10%
Memiliki waktu untuk	44%	46%	10%

keluarga			
Berkumpul bersama	81%	19%	0%
Saling terbuka	78%	22%	0%
Menjadi pendengar yang baik	81%	18%	0%
Bersikap adil	83%	17%	0%
Menghargai satu sama lain	81%	19%	0%
Kontrol emosi yang baik	85%	15%	0%
Memprioritaskan keutuhan keluarga	80%	20%	0%
Hubungan antar anggota keluarga	80%	20%	0%
Perasaan nyaman	44%	49%	7%

**Tabel 4.12 Hasil Kebutuhan Dari Angket *Loneliness***

<b>Dimensi</b>	<b>Tinggi (%)</b>	<b>Sedang (%)</b>	<b>Rendah (%)</b>
<i>Emotional Loneliness</i>	8%	62%	30%
<i>Social Loneliness</i>	10%	68%	22%

**Tabel 4.13 Deskripsi Kebutuhan Siswa**

<b>Bidang Layanan</b>	<b>Hasil Asesmen</b>	<b>Rumusan Kebutuhan</b>
Pribadi-Sosial	Siswa belum dapat mengelola emosi dengan baik	Regulasi emosi
	siswa belum memahami kemampuan dan potensi dirinya	Pengembangan diri

	dengan optimal	
	siswa belum memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya dan cara mengatasinya	Pemahaman mengenai diri sendiri
	Siswa belum dapat memahami terkait menerima dan menyampaikan pendapat	Sikap menerima pendapat orang lain
	Pengembangan kemampuan bersosialisasi baik dirumah, disekolah dan dimasyarakat	Pemahaman hidup sosial

**e. Tujuan Layanan**

**Tabel 4.14 Rumusan Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi Sosial**

<b>Bidang Layanan</b>	<b>Rumusan Kebutuhan</b>	<b>Tujuan</b>
<b>Pribadi-sosial</b>	Regulasi emosi	Siswa mampu mengenali dan mengatasi emosi yang dirasakan
	Pengembangan diri	Siswa mampu mengembangkan



		potensi dirinya dengan optimal
	Pemahaman mengenai diri sendiri	Siswa mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki
	sikap menerima pendapat orang lain	Siswa dapat mengutarakan pendapatnya dan menerima pendapat orang lain
	Pemahaman hidup sosial	Siswa mampu berbaur di lingkungan sosial

#### f. Bidang Layanan

Satuan pendidikan memiliki empat bidang layanan bimbingan dan konseling, yaitu layanan yang memfokuskan pada pengembangan karir, pribadi, sosial dan belajar. Dalam penelitian ini, untuk meningkatkan kualitas keharmonisan keluarga dan mereduksi *loneliness* pada siswa dibutuhkan dua layanan yang memfokuskan perkembangan pada bidang pribadi dan sosial siswa.

##### 1. Bimbingan Pribadi

Layanan ini merupakan upaya dari guru bimbingan dan konseling sebagai pertolongan pada siswa untuk menerima, mengarahkan, memahami, mengambil keputusan dan mewujudkannya dengan penuh tanggung jawab mengenai perkembangan aspek pribadinya

sehingga mampu meraih perkembangan secara optimal.

Siswa perlu mengembangkan kompetensi dalam dirinya agar dapat memahami kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, baik dalam segi fisik ataupun psikis. Juga perlu mengembangkan potensi diri guna mencapai kesuksesan dalam hidup, menerima kelemahan diri dan dapat dengan bijaksana mengatasinya.

## 2. Bimbingan Sosial

Bimbingan sosial diberikan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai layanan pemberian pertolongan kepada siswa agar mengetahui keadaan lingkungan dan dapat berinteraksi sosial dengan baik, siswa juga diharapkan mampu menyesuaikan diri dan memiliki keserasian hubungan dengan lingkungan guna tercapainya kebermaknaan dan kebahagiaan dalam hidup.

Perkembangan siswa yang perlu dikembangkan terdapat pada aspek berempati kepada orang lain, mampu memahami keberagaman latar sosial dan budaya, mampu menghormati orang lain, dapat menyesuaikan dengan nilai dan norma yang ada, dapat berinteraksi sosial dengan efektif, menjalin kerjasama dengan orang lain dengan penuh tanggung jawab dan mengatasi perseteruan dengan orang lain berdasarkan prinsip yang bijak.

*g. Action Plan*

**Tabel 4.15 Rencana Kegiatan Bimbingan Pribadi Sosial SMA Negeri 1 Pandeglang**

<b>Bidang Layanan</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Strategi Layanan</b>	<b>Kelas</b>	<b>Materi</b>	<b>Metode</b>	<b>Media</b>	<b>Evaluasi</b>
<b>Pribadi sosial</b>	Siswa mampu mengenali dan mengatasi emosi yang dirasakan	bimbingan kelompok	<b>X</b>	Kecerdasan Emosional	Simulasi	Video pembelajaran, kartu emosi, ppt	Proses dan hasil
	Siswa mampu mengembangkan potensi dirinya dengan optimal	Bimbingan klasikal	<b>X</b>	Kenali konsep diri untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki	ekspositori	Video pembelajaran, ppt, alat tulis	Proses dan hasil
	Siswa mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	Bimbingan kelompok	<b>X</b>	Mengenali kekuatan diri	<i>brainstorming</i>	Video pembelajaran, ppt, alat tulis	Proses dan hasil

	Siswa dapat mengutarakan pendapatnya dan menerima pendapat orang lain	Bimbingan klasikal	X	Menghadapi perasaan negatif dalam diri	Problem Solving	Video pembelajaran, ppt, alat tulis	Proses dan hasil
	Siswa mampu berbaur dalam lingkungan sosial	Bimibingan kelompok	X	Cepat akrab dengan teman baru	Roleplaying	Video pembelajaran, ppt, alat tulis	Proses dan hasil

#### **h. Pengembangan Tema Layanan**

Tema/ topik layanan merupakan rincian lebih lanjut yang dipaparkan dari indentifikasi deskripsi kebutuha siswa dalam aspek perkembangan pribadai dan sosial yang dituangkan dalam Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan (RPL) terkait keharmonisan keluarga dan *loneliness*, yakni sebagai berikut:

**Tabel 4.16 Pengembangan Tema Layanan**

<b>Pengembangan Tujuan</b>	<b>Topik/Tema Layanan</b>
Siswa mampu mengenali dan mengatasi emosi yang dirasakan	Kecerdasan Emosional
Siswa mampu mengembangkan potensi dirinya dengan optimal	Kenali konsep diri untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki
Siswa mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	Mengenali kekuatan diri
Siswa dapat mengutarakan pendapatnya dan menerima pendapat orang lain	Menghadapi perasaan negatif dalam diri
Siswa mampu berbaur di lingkungan sosial	Cepat akrab dengan teman baru

#### **i. Rencana Evaluasi, Pelaporan dan Tindak Lanjut**

##### **1) Evaluasi**

Evaluasi dilakukan dengan tujuan mengetahui ketercapaian dari layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan agar dapat merumuskan

tingkat kualitas kemajuan dari pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling berlandaskan acuan yang sesuai dengan program bimbingan dan konseling yang sebelumnya sudah dirancang. Bimbingan dan konseling memiliki 2 jenis evaluasi, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan menganalisis proses selama layanan bimbingan dan konseling berlangsung. Sedangkan evaluasi hasil dilakukan untuk mendapat informasi terkait keefektifan hasil layanan bimbingan dan konseling yang sudah diberikan.

Evaluasi bimbingan dan konseling dilaksanakan dengan menyusun rencana evaluasi, mengumpulkan data, analisa dan inteerpretasi data. Evaluasi hasil layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai siswa setelah melakukan layanan bimbingan dan konseling. Fokus penilaian pada evaluasi hasil ditujukan pada perkembangan seperti berikut:

- a. Pemahaman diri, sikap dan perilaku yang didapatkan berhubungan dengan materi yang akan dibahas
- b. Perasaan positif sebagai dampak dari proses atau materi yang dibahas
- c. Rencana pelaksanaan yang hendak dilaksanakan setelah layanan selesai dalam rangka mewujudkan pengembangan atau penyelesaian masalah.

## **2) Pelaporan**

Pelaporan merupakan tahapan yang dilakukan setelah evaluasi. Laporan berisikan deskripsi dan kritik analisis berdasarkan hasil yang sudah diraih dalam kegiatan evaluasi sebelumnya.

Penyusunan dan pendeskripsian yang dilaporkan didapat saat evaluasi proses ataupun evaluasi hasil dengan format laporan yang berisikan informasi kepada semua pihak yang terlibat mengenai kesuksesan dan kekurangan dari program bimbingan dan konseling yang sudah dilaksanakan. Dalam proses penyusunan laporan terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan, yaitu persiapan, pengumpulan dan penyajian materi, penulisan laporan dan sistematika laporan.

Aspek yang perlu diperhatikan dalam tahap penyusunan laporan yaitu sebagai berikut:

- a) Sistematika laporan perlu logis dan mudah dipahami
- b) Deskripsi laporan yang dilaporkan harus memerhatikan penulisan sesuai kaidah dan kebahasaan
- c) Laporan pelaksanaan program bimbingan dan konseling harus dilaporkan dengan cermat dan tepat waktu

### **3) Tindak Lanjut**

Tindak lanjut pada kegiatan evaluasi ialah kegiatan yang dilaksanakan untuk menindaklanjuti hasil pelaksanaan layanan BK. Merujuk pada data dan informasi yang didapat dari hasil evaluasi, guru BK dapat merumuskan ulang keseluruhan program yang sudah dilakukan dengan cara merangkai desain ulang atau merevisi keseluruhan program atau beberapa bagian dari program yang dirasa belum efektif. Tahapan tindak lanjut adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan aspek perbaikan atau peningkatan yang hendak dilaksanakan.
- b) Merangkai kembali desain program secara umum atau

layanan BK tertentu dalam rangka pengembangan.

- c) Melakukan kegiatan tindak lanjut sesuai dengan aspek yang hendak dikembangkan dan pengalokasian waktu yang sudah ditetapkan.

#### **4.6 Keterbatasan Penelitian**

Peneliti telah melakukan proses penelitian semaksimal mungkin sesuai prosedur yang telah ditetapkan, sehingga penelitian tersusun secara sistematis. Namun penelitian-penelitian yang telah dilakukan menemukan keterbatasan, adapun keterbatasan penelitian sebagai berikut:

1. Variabel independen yang diteliti hanya keharmonisan keluarga sementara masih banyak faktor yang mempengaruhi *loneliness*.
2. Alat instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang memiliki keterbatasan, yaitu responden dapat saja mengisinya secara normatif dan belum tentu sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
3. Penelitian ini hanya mencari gambaran dan hubungan, sehingga penyusunan program hanya sebatas perancangan saja dan belum melalui proses pelaksanaan. Sehingga belum bisa mengetahui lebih lanjut terkait keefektifan dari rancangan program yang sudah disusun tersebut.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2022/2023 dapat diketahui bahwa gambaran umum keharmonisan keluarga siswa termasuk pada kategori tinggi, sedangkan gambaran umum *loneliness* termasuk pada kategori sedang.

Terdapat hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang dengan nilai korelasi  $-0,660$  dan taraf signifikansi  $0,01 < 0,05$  dengan tingkat koefisien korelasi berada pada tingkat kuat. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara keharmonisan keluarga dengan *loneliness*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat keharmonisan keluarga maka semakin rendah *loneliness* pada siswa, begitu pula sebaliknya. Nilai R square sebesar  $0,435$  yang berarti hubungan keharmonisan keluarga dengan *loneliness* sebesar  $43,5\%$  dan sisanya  $56,5\%$  berasal dari variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti yang dapat memberi kontribusi terhadap *loneliness*.

Adanya hubungan negatif keharmonisan keluarga dengan *loneliness* memiliki nilai korelasi  $-0,660$  yang artinya semakin tinggi nilai keharmonisan keluarga maka semakin rendah *loneliness* pada siswa. Hal ini dikuatkan juga dengan gambaran keharmonisan keluarga dengan kategori tinggi sebesar  $63\%$  siswa, kategori sedang  $37\%$  siswa dan kategori rendah sebesar  $0\%$  siswa. Gambaran *loneliness* dengan kategori tinggi sebesar  $7\%$  siswa, kategori sedang sebesar  $66\%$  dan kategori rendah sebesar  $27\%$ . Berdasarkan temuan tersebut, dibutuhkan layanan bimbingan pribadi dan sosial guna membantu siswa untuk mengoptimalkan tingkat keharmonisan keluarga dan mereduksi *loneliness* pada siswa. Oleh sebab itu, perlu dibuat rancangan program bimbingan pribadi dan sosial yang merupakan implikasi dari penelitian ini,

yang kemudian dapat dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Pandeglang.

## 5.2 Saran

Penelitian sudah dilaksanakan, peneliti memiliki saran yang berdasarkan dari penelitian yang sudah dijalankan, bertujuan sebagai upaya tindak lanjut diharapkan bisa menjadi referensi yang bermanfaat, saran yang peneliti berikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi program studi bimbingan dan konseling FKIP-Untirta, pribadi berharap dengan penelitian yang dilakukan hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi akademisi khususnya di jurusan bimbingan dan konseling FKIP Untirta dalam metari pemberian layanan bidang pribadi-sosial mengenai keharmonisan keluarga dan *loneliness*.
2. Bagi SMA Negeri 1 Pandeglang, hendaknya penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam menghadapi siswa dengan permasalahan terkait keharmonisan keluarga dan *loneliness*.
3. Bagi guru bimbingan dan konseling, agar lebih dapat memperhatikan kondisi siswa. Adapun rancangan program bimbingan pribadi dan sosial yang telah dirancang peneliti dapat dilaksanakan dengan optimal guna mereduksi *loneliness* pada siswa.
4. Bagi peneliti berikutnya, keharmonisan keluarga dan *loneliness* berkontribusi sesuai dengan temuan. Oleh sebab itu, peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel lain yang dapat memengaruhi *loneliness* pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F., Mudjiran, & Ardi, Z. (2020). Hubungan persepsi mahasiswa tentang keluarga harmonis dengan kesiapan menikah. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00296kons2020>
- Aditiono, W., Hartanto, D., & Fauziah, M. (2022). Perasaan kesepian ( *Loneliness* ) siswa SMP di wilayah DIY dan Jawa Tengah pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Karya Imliah Guru*, 7(3), 301–307.
- Agustin, P. T. (2018). Hubungan antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Amalia, D., & Sabariman, B. (2020). Respon siswa SMKN 3 Jombang terhadap pembelajaran mekanika teknik menggunakan powerpoint animasi. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan*, 6(2), 1–7.
- Ambara, I. C. (2021). Hubungan antara keharmonisan keluarga dengan kenakalan remaja siswa SMK Negeri Mojosari. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 143–150. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.33772>
- Anggraini, E. Y. (2021). Hubungan kepuasan terhadap pendapatan dengan keharmonisan keluarga pada masa pandemi covid-19. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2021). Membangun keluarga harmonis melalui cinta dan spiritualitas pada pasangan suami istri di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(2), 129–139. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.129>
- Budi, D. S. (2018). Konsep keluarga beda agama dalam mewujudkan keluarga harmonis (Studi di Desa Balun, Kecamatan Turi, Kabupaten Lamongan).
- Faadhilah, S. N. (2021). Dinamika kesepian pada anak tunggal. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Fenia, S. Z., & Nastasia, K. (2022). Hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missingout* pada remaja yang menggunakan instagram di SMA Pertiwi 1 Kota Padang. *Jurnal Ekonomila Dan Bisnis (JEBS)*, 2(1), 83–90.
- Fitri, agus zaenul, & Haryanti, N. (2020). Metode penelitian pendidikan kuantitatif,kualitatif dan reasarch and development. In *Madani media*.

- Giantara, F., Kusdani, K., & Afrida, S. (2019). Peran ayah dalam pendidikan keluarga di Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 234–245. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.459>
- Gunarsa, Y. S. (2012). *Asas-asas psikologi keluarga idaman* (1st ed.). Penertbit Libri.
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Hubungan *self-esteem* dan kesepian dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna sosial media instagram. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928>
- Hermanto, B. (2020). Perekrayasaan sistem pendidikan nasional untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. *Foundasia*, 11(2), 52–59. <https://doi.org/10.21831/foundasia.v11i2.26933>
- Hermawati, N., & Hidayat, I. N. (2019). *Loneliness* pada individu lanjut usia berdasarkan peran religiusitas. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 155–166. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2639>
- Marisa, C., & dkk. (2021). Gambaran keharmonisan keluarga di tinjau dari peran suami dan isteri. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS)*, Desember, 2021(13), 131–137. <http://e-journal.upr.ac.id/index.php/JP-IPS>
- Masi, L. M. (2021). Analisis kondisi psikologis anak dari keluarga tidak utuh pada siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 214. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.2968>
- Nurtjahjani, F., Nurul, Y., Novitasari, A. F., & Basuki, S. (2021). Tingkat stres ibu Purwanto. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Pandanwangi, S. S. (2018). Usulan nilai relatif jabatan dengan menggunakan metode poin pada R.M ayam geprek Bu Sastro. *Journal of Applied Business Administration*, 1, 1–197. <http://repository.unika.ac.id/17266/1>
- Permatasari, D., & Aulia, P. (2021). Kontribusi keharmonisan keluarga terhadap kenakalan remaja di SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 101–108. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/913>
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan media video call dalam teknologi komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2), 215.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>

- Priyanto, K. A. (2019). Hubungan antara kontrol diri dan loneliness dengan perilaku adiksi pornografi pada remaja di Smk Prapanca 2 Surabaya. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Putra, A. A. (2021). Survei: Kesepian dan Self-Harm Marak di Masyarakat Indonesia. IDN Times. <https://www.idntimes.com/health/fitness/alfonsus-adi-putra-2/survei-kesepian-dan-self-harm-marak-di-indonesia>. Diakses pada 28 Juli 2022.
- Rahmawati, D., Jayadi, & Rahmawati, N. (2022). Kecerdasan emosional dan kemandirian belajar siswa SMP Negeri 3 Sampit. *Jurnal Paedagogie Media Kependidikan, Keilmuan Dan Keagamaan*, 9(1), 36–43. <http://e-jurnal.stkipmsampit.ac.id/index.php/Pendidikan/article/view/157>
- Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2022). Loneliness dan internalizing problems remaja. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 5(2), 142–149. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2337>
- Sainul, A. (2018). Konsep keluarga harmonis dalam islam. *Jurnal Al-Maqasid*, 4(1), 86–98.
- Salsabila, K., & Fatonah, S. F. (2021). Konseling keluarga struktural sebagai upaya mengurangi tingkat loneliness remaja. *PROSIDING Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami,"* 609–619.
- Saputra, W. (2021). Pendidikan anak dalam keluarga. *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v8i1.1609>
- Saragih, F. D., Dakwah, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., & Raden, N. (2018). Mewujudkan keharmonisan keluarga peran bina keluarga remaja ( BKR ) dalam. In *Skripsi*.
- Savitri, D. H. (2018). Family functioning dan loneliness pada remaja dengan orangtua tunggal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 1–25.
- Sofyan, B. (2018). Building a sakinah family. *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan*, 7(2), 1–14. [http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad\\_Al-Nafs/article/view/14544](http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/14544)
- Subianto, J. (2013). Peran keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam pembentukan karakter berkualitas. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2), 331–354. <https://doi.org/10.21043/edukasia.v8i2.757>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kombinasi (*Mixed Methods*) (3rd ed.). Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R&D. Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. edisi revisi. PT Rineka Cipta.
- Surya, D. B. (2021). Hubungan antara keterlibatan orang tua dengan kesepian pada remaja yang tinggal bersama orang tua tunggal [Universitas Islam Indonesia]. [https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/33419/17320008\\_DheaBerlianaSurya.pdf?sequence=1](https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/33419/17320008_DheaBerlianaSurya.pdf?sequence=1)
- Susanti, A. (2019). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja [Universitas Negeri Jakarta]. <https://core.ac.uk/download/pdf/287122078.pdf>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). *Worldwide increases in adolescent loneliness*. *Journal of Adolescence*, 93(July), 257–269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
- Wulandari, E., Suhertina, S., & Nirwana, H. (2020). *Effect of being active in participating in group guidance services on the independence of students*. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.29210/08jces45000>
- Yani, I. (2018). Harmonisasi keluarga pasangan suami istri yang tidak memiliki keturunan Di Desa Bangun Jaya Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. *Jom Fisip*, 5(1), 1–14.
- Yuditha, S., Faradiba, A. T., & Evanytha. (2022). Hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. 153–162.
- Yun, P., Xiaohong, H., Zhongping, Y., & Zhujun, Z. (2021). *Family function, loneliness, emotion regulation, and hope in secondary vocational school students: a moderated mediation model*. *Frontiers in Public Health*, 9(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.722276>

## **LAMPIRAN**

## **LAMPIRAN 1**

**Lampiran 1.1 Surat Keputusan Skripsi**

**Lampiran 1.2 Surat Permohonan Penelitian Tugas Akhir**


**Lampiran 1.3 Lembar Bimbingan Pembimbing Pertama**

**Lampiran 1.4 Lembar Pembimbing Kedua**

**Lampiran 1.5 Surat Pengantar keabsahan Data**



## Lampiran 1.1 Surat Keputusan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Cendek Jaya No. 35 Serang, Provinsi Banten  
Telpom 02540.28038  
Website: www.fkip.unirta.ac.id, email: surat.fkip@unirta.ac.id

---

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA**  
Nomor : B/ 85 /UN43.2/HK.04/2022

Tentang

**PEMBIMBING PENYUSUNAN TUGAS AKHIR/SKRIPSI  
JURUSAN PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa,

Menimbang : a. bahwa untuk pelayanan Bimbingan Penyusunan Skripsi mahasiswa, dipandang perlu diangkat Pembimbing Penyusunan Skripsi.

b. bahwa Pembimbing Penyusunan Skripsi tersebut perlu ditetapkan dalam keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);

2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4336);

3. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 13, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);

4. Keputusan Presiden RI Nomor 32 Tahun 2001 tentang Penegerian Universitas Sultan Ageng Tirtayasa;

5. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor: 17 tahun 2015 tentang Statuta Universitas Sultan Ageng Tirtayasa;

6. Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI Nomor 29290/M/KP/2019 tentang Pengangkatan Dr. H. Fatah Sulaiman, ST., M.T sebagai Rektor Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Periode 2019-2023;

7. SK Rektor Untirta Nomor: 1066/UN43/KPT.KP.15.11/2019 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Dekan di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Masa Jabatan Tahun 2019-2023;

8. Pedoman Akademik Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Tahun 2021.

Memperhatikan : Surat usulan Ketua Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling Nomor : B/28/UN43.2.8/TU/2022 tanggal 23 Maret 2022 tentang Permohonan Pembaharuan SK Dosen Pembimbing Skripsi Semester Genap TA 2021/2022.

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA TENTANG PEMBIMBING PENYUSUNAN SKRIPSI JURUSAN PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2021/2022.

KESATU : Mengangkat saudara yang tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.

KEDUA : Surat keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan, akan diadakan perubahan dan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Serang  
Pada tanggal 24 Maret 2022  
Dekan,

  
**Dr. Dase Erwin Juansah, M. Pd.**  
NIP. 197707262003121001

Tembusan:

1. Wakil Dekan di lingkungan FKIP Untirta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling.
3. Yang bersangkutan.

No	NIM	Nama	Judul	Dosen Pembimbing
66	2285180027	Syifa Inayah	Pengaruh Pernikahan Dini terhadap Kesiapan Menjadi Orang Tua	Pembimbing 1 : Bangun Yoga Wibowo, M.Pd. Pembimbing 2 : Rochani, M.Pd.
67	2285180028	Syifa Anggita Rosadelphia	Hubungan Antara Kemandirian Belajar dengan Prestasi Akademik pada Pembelajaran Daring	Pembimbing 1 : Meilla Dwi Nurmala, S.Psi., M.Pd Pembimbing 2 : Raudah Zaimah D, S.Pd., M.Pd.
68	2285180029	Adinda Putri Nabila Huwaida	Efektivitas Teknik <i>Asertif Training</i> untuk Mereduksi Korban Bullying pada Siswa SMP IT Assalam Picung	Pembimbing 1 : Deasy Yunika Khairun, M.Pd. Pembimbing 2 : Rochani, M.Pd.
69	2285180031	Adib Khairul Umam	Pengaruh <i>Art Therapy</i> dalam Mereduksi Perilaku Strees pada Remaja di Komunitas Anak Jalanan	Pembimbing 1 : Raudah Zaimah D, S.Pd., M.Pd. Pembimbing 2 : Rahmawati, S.Psi., MA.
70	2285180032	Tunjung Lintang Utami	Hubungan Media Sosial Tiktok terhadap Pendidikan Seks bagi Anak	Pembimbing 1 : Raudah Zaimah D, S.Pd., M.Pd. Pembimbing 2 : Dr. Hj. Evi Afati., M.Pd.
71	2285180033	Annisa Fujiyanti	Buku Panduan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Mengenai Nilai-nilai Kesopansantunan	Pembimbing 1 : Arga Satrio Prabowo, M.Pd. Pembimbing 2 : Rochani, M.Pd.
72	2285180034	Adinda Maulida Sari	Pengaruh Teknik <i>Self Regulated Learning</i> untuk Mereduksi Rendahnya Disiplin Belajar Siswa	Pembimbing 1 : Raudah Zaimah D, S.Pd., M.Pd. Pembimbing 2 : Putri Dian Dia Conia, M.Psi., Psikolog.
73	2285180035	Ratu Raisha Ihza Taftazana	Profile Self Esteem In Senior High School Studentsand The Implications For Service Programsguidance and Counseling	Pembimbing 1 : Raudah Zaimah D, S.Pd., M.Pd. Pembimbing 2 : Rahmawati, S.Psi., MA.
74	2285180037	Ervira Damayanti	Pengaruh Media Sosial terhadap Aspirasi Karir Siswa Kelas X SMAN 1 Pandeglang	Pembimbing 1 : Arga Satrio Prabowo, M.Pd Pembimbing 2 : Rochani, M.Pd.

## Lampran 1.2 Surat permohonan Penelitian Tugas Akhir



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Cendek Raya No. 25 Serang, Provinsi Banten

Telepon (0234) 280334

Website: www.fkip.unirta.ac.id, email: nara.fkip@unirta.ac.id

Nomor : B/ 705 /U.N.43.2/TA.00.03/ 2022

4 November 2022

Lampiran :-

Hal : Permohonan Penelitian Tugas Akhir / Skripsi

Kepada Yth,  
Kepala SMAN 1 Pandeglang

Di  
Pandeglang

Sehubungan dengan rencana Penyusunan Tugas Akhir/Skripsi bagi mahasiswa kami, dengan ini mengajukan permohonan tempat penelitian di Perusahaan/Lembaga/Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun data mahasiswa yang bersangkutan adalah sebagai berikut.

Nama : RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA  
NIM : 2285180035  
Fakultas : FKIP  
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Semester : Ganjil  
Telepon / HP : 08987713976  
Durasi (Lama Penelitian) : 2 Minggu  
Rencana Topik : "Hubungan Keharmonisan Keluarga Dengan Loneliness"

Demikian permohonan kami sampaikan atas kerjasamanya dan perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik  
Pengembangan Inovasi Pengabdian dan  
Inisiasi Riset



**Dr. Suroso Mukti Leksomo, M.Si.**  
NIP. 197202262005011002

Terbuan :

- Ketua Program Bimbingan dan Konseling

## Lampiran 1.3 Lembar Bimbingan Pembimbing Pertama









Cetak Daftar Tugas Akhir


**FORM TA-02**

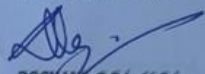
### FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA  
 NIM : 2285180035  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - S1 Reguler  
 Semester : Ganjil Tahun Akademik 2021/2022  
 Pembimbing 1 : RAUDAH ZAIMAH D, S.Pd., M.Pd

Judul Tugas Akhir:  
 PROFILE SELF ESTEEM IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTSAND THE IMPLICATIONS FOR SERVICE PROGRAMSGUIDANCE AND COUNSELING

No	Tanggal	Topik Pembahasan	Paraf Pembimbing
1	16-03-2022	- Revisi tahun jurnal - format penulisan - Bab III definisi operasional variabel	
2	14-04-2022	Diskusi mengenai Judul	
3	21-04-2022	konsultasi mengenai Judul baru	
4	23-05-2022	Konsultasi Judul	
5	23-06-2022	Fiksasi Judul baru	
6	14-07-2022	Revisi Bab I	
7	18-07-2022	Revisi Bab I	
8	01-08-2022	- Revisi identifikasi masalah - Revisi manfaat penelitian	

Serang, 05 Januari 2023  
 Mahasiswa,  
  
**RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA**  
 NIM. 2285180035

Mengetahui,  
 Pembimbing Akademik,  
  
**ROCHANI, S.Pd., M.Pd.**  
 NIP. 196606052002121001

ta.untirta.ac.id/modules/cetak/form\_ta02.php


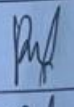
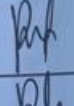
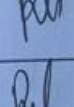
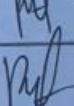
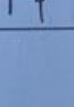
1/2

## FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA  
 NIM : 2285180035  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - S1 Reguler  
 Semester : Ganjil Tahun Akademik 2021/2022  
 Pembimbing 1 : RAUDAH ZAIMAH D, S.Pd., M.Pd

Judul Tugas Akhir:

PROFILE SELF ESTEEM IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AND THE IMPLICATIONS FOR SERVICE PROGRAMS GUIDANCE AND COUNSELING

No	Tanggal	Topik Pembahasan	Paraf Pembimbing
9	25-08-2022	Acc Bab I, Lanjut ke Bab II	
10	01-09-2022	Acc Bab II, Lanjut ke Bab III	
11	08-09-2022	- Revisi penulisan tabel dan sumber rumus - Revisi penulisan judul tabel	
12	15-09-2022	- Revisi penulisan item angket - Revisi penulisan pernyataan dalam angket	
13	09-12-2022 <del>10-09-2022</del>	- Revisi Bab 4, uji korelasi	
14	5/01-2023	ACC sidang	

Serang, 05 Januari 2023  
 Mahasiswa,



RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA  
 NIM. 2285180035

Mengetahui,  
 Pembimbing Akademik,



ROEHANI, S.Pd., M.Pd.  
 NIP. 196606052002121001

## Lampiran 1.4 Lembar Pembimbing Kedua

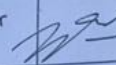
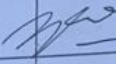
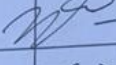
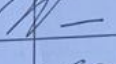
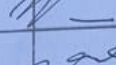

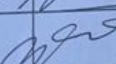
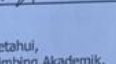
1/5/23, 11:18 AM Cetak Daftar Tugas Akhir

**FORM TA-02**


### FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

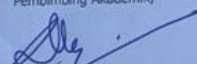
Nama Mahasiswa : RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA  
 NIM : 2285180035  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - S1 Reguler  
 Semester : Garjil Tahun Akademik 2021/2022  
 Pembimbing 2 : Rahmawati, S.Psi., MA.

Judul Tugas Akhir:  
 PROFILE SELF ESTEEM IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AND THE IMPLICATIONS FOR SERVICE PROGRAMS GUIDANCE AND COUNSELING

No	Tanggal	Topik Pembahasan	Paraf Pembimbing
1	12-08-2022	Cari variabel pendidikan yang memiliki unsur Pendidikan ke BK-an	
2	25-08-2022	Print daftar pustaka	
3	16-09-2022	Fiksasi Judul	
4	21-09-2022	Bab 1 + 2	
5	26-09-2022	Revisi angket	
6	19-10-2022	Revisi angket	
7	20-10-2022	Acc Judgment	
8	07-11-2022	Revisi Bab 4	

Serang, 05 Januari 2023  
 Mahasiswa,

  
**RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA**  
 NIM. 2285180035

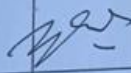
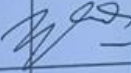
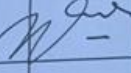
Mengetahui,  
 Pembimbing Akademik,  
  
**ROCHANI, S.Pd., M.Pd.**  
 NIP. 196606052002121001

ta.unlira.ac.id/modules/cetak/form\_ta02.php 2/2

## FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA  
 NIM : 2285180035  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - S1 Reguler  
 Semester : Ganjil Tahun Akademik 2021/2022  
 Pembimbing 2 : Rahmawati, S.Psi., MA.

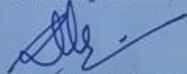
Judul Tugas Akhir:  
 PROFILE SELF ESTEEM IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AND THE IMPLICATIONS FOR SERVICE PROGRAMS GUIDANCE AND COUNSELING

No	Tanggal	Topik Pembahasan	Paraf Pembimbing
9	21-11-2022	Revisi Bab 4	
10	04-01-2023	Revisi : Jurnal Tabel Pembahasan	
11	06-01-2023	Acc Ujian	

Serang, 05 Januari 2023  
 Mahasiswa,

  
**RATU RAISHA IHZA TAFTAZANA**  
 NIM. 2285180035

Mengetahui,  
 Pembimbing Akademik,

  
**ROCHANI, S.Pd., M.Pd.**  
 NIP. 196606052002121001



## Lampiran 1.5 Surat Pengantar Keabsahan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Ciwara Raya No. 25 Serang, Provinsi Banten  
Telepon (0254) 280330

Website: [www.fkip.unirta.ac.id](http://www.fkip.unirta.ac.id), email: [surat.fkip@unirta.ac.id](mailto:surat.fkip@unirta.ac.id)

Nomor : B/51/UN43.2.08/KM/2022  
Perihal : **Surat Pengantar Keabsahan Data**

20 Oktober 2022

Yth. **Bapak/ Ibu Bangun Yoga Wibowo, M. Pd**  
Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP  
di Untirta

Sehubungan perlunya pengabsahan data pada hasil Penelitian Karya Ilmiah mahasiswa di bawah ini:

Nama : Ratu Raisha Ihza Taftazana  
Nim : 2285180035  
Semester : IX

maka, saya Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling memohon kepada Bapak /Ibu untuk bersedia menjadi penelaah data untuk keabsahan data mahasiswa kami. Adapun judul penelitiannya adalah

“Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Loneliness”

Demikian surat pengantar ini kami buat. Atas perhatian dan bantuan Bapak /Ibu, kami menyampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan BK,

**Dr. Hj. Evi Afati, M.Pd.**  
NIP. 197908012006042003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Ciwaru Raya No. 25 Serang, Provinsi Banten  
Telepon (0254) 280330  
Website: www.fkip.untirta.ac.id, email: surat.fkip@untirta.ac.id

Nomor : B/50/UN43.2.08/KM/2022  
Perihal : **Surat Pengantar Keabsahan Data**

20 Oktober 2022

Yth. **Bapak/ Ibu Lenny Wahyuningsih, M.Pd**  
Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP  
di Untirta

Sehubungan perlunya pengabsahan data pada hasil Penelitian Karya Ilmiah mahasiswa di bawah ini:

Nama : Ratu Raisha Ihza Taftazana  
Nim : 2285180035  
Semester : IX

maka, saya Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling memohon kepada Bapak /Ibu untuk bersedia menjadi penelaah data untuk keabsahan data mahasiswa kami. Adapun judul penelitiannya adalah

“Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Loneliness”

Demikian surat pengantar ini kami buat. Atas perhatian dan bantuan Bapak /Ibu, kami menyampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan BK,

**Dr. Hj. Evi Afati, M.Pd.**  
NIP. 197908012006042003

## **LAMPIRAN II**

### **ALAT UKUR**

- Lampiran 2.1 Lembar Validator Validitas Konstruk
- Lampiran 2.2 Lembar Instrumen Terbarukan
- Lampiran 2.3 Lembar Validitas Isi Menggunakan SPSS
- Lampiran 2.4 Lembar Reliabilitas Instrumen

## Lampiran 2.1 Lembar Validator Validitas Konstruk

### SURAT VALIDATOR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lenny Wahyuningsih, M.Pd.  
NIP : 199103282022032006  
Jabatan : Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNTIRTA  
Instansi : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Menyatakan bahwa Instrumen penelitian keharmonisan keluarga dan *loneliness* yang disusun oleh:

Nama : Ratu Raisha Ihza taftazana  
NIM : 2285180035

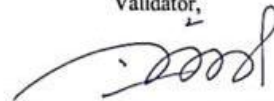
Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, telah divalidasi berjumlah dua instrumen yaitu Keharmonisan Keluarga dan *Loneliness*

Adapun kritik dan saran sebagai berikut :

1. Tambah item pernyataan positif dan negatif
2. Perbaiki kalimat pada item pernyataan

Serang, 03 November 2022

Validator,



Lenny Wahyuningsih, M.Pd.

NIP.199103282022032006

## SURAT VALIDATOR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bangun Yoga Wibowo, M.Pd.  
NIP : 0007028804  
Jabatan : Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNTIRTA  
Instansi : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Menyatakan bahwa Instrumen penelitian keharmonisan keluarga dan *loneliness* yang disusun oleh:

Nama : Ratu Raisha Ihza taftazana  
NIM : 2285180035

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, telah divalidasi berjumlah dua instrumen yaitu Keharmonisan Keluarga dan *Loneliness*

Adapun kritik dan saran sebagai berikut :

1. Perbaiki item pernyataan agar sesuai dengan aspek pernyataan
2. Perbaiki item pernyataan yang bias
3. Perbaiki item pernyataan agar lebih menggambarkan variabel penelitian

Serang, 26 Oktober 2022

Validator,



Bangun Yoga Wibowo, M.Pd.  
NIP. 0007028804

## Lampiran 2.2 Lembar Instrumen Terbaru

### Angketerangan Keharmonisan Keluarga

(Dibuat oleh Ratu Raisha Ihza T)

Mohon isi identitas diri dibawah ini:

Nama Lengkap :  
Asal Sekolah :  
Asal Kelas :  
No Telepon/ *Whatsapp* :  
Usia :

#### Petunjuk Pengisian Angketerangan

Berikut adalah petunjuk pengisian angketerangan, yaitu:

1. Angketerangan ini berisi pernyataan-pernyataan yang harus dijawab berdasarkan opsi jawaban yang tersedia. Berilah t silang (X) pada opsi jawaban yang paling sesuai dengan keadaan kamu saat ini.
2. Adapun jawaban yang tersedia terdiri dari:  
SS = Sangat Setuju  
S = Setuju  
R = Ragu-ragu  
TS = Tidak Setuju  
STS = Sangat Tidak Setuju
3. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah dalam setiap pernyataan. Jawaban yang kamu pilih diharapkan jawaban yang paling tepat dan sesuai dengan keadaan kamu saat ini.
4. Jawaban yang diberikan akan terjamin kerahasiaannya. Jawaban kamu merupakan informasi yang sangat berarti, oleh karena itu kelengkapan pengisian angketerangan dan kejujuran dalam menjawab pernyataan-pernyataan sangat kami harapkan.
5. Terimakasih telah bersedia untuk meluangkan waktu dan berkenan memberikan jawaban pada angketerangan yang telah disediakan

#### Selamat mengerjakan

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Keluarga saya melakukan diskusi agama pada waktu-waktu tertentu					
2	Saya selalu memberi kabar kepada orangtua saat sedang berkegiatan di luar rumah					

3	Orangtua saya mengabaikan anak-anaknya saat berebut mainan					
4	Keluarga saya menyempatkan membersihkan rumah bersama-sama					
5	Saya suka bermain bersama saudara kandung					
6	Orangtua saya selalu pulang larut malam karena sibuk dengan pekerjaan					
7	Keluarga saya memiliki waktu khusus untuk makan bersama					
8	Keluarga saya sesekali pergi berekreasi					
9	Keluarga saya tidak berkumpul bersama di akhir pekan					
10	Anggota keluarga saya saling bercerita					
11	Orangtua mendukung cita-cita saya					
12	Orangtua tidak menanyakan kegiatan yang telah saya lakukan					
13	keluarga saya memberikan respon yang sesuai saat saya bercerita					
14	Keluarga bersedia meluangkan waktu saat saya ingin bercerita					
15	Keluarga saya suka memotong pembicaraan					
16	Keluarga saya dapat menerima pendapat satu sama lain					
17	Orangtua saya memberi uang saku					

	sesuai kebutuhan anak-anaknya					
18	Orangtua saya pilih kasih dalam memberikan perhatian					
19	Keluarga saya menjaga nada bicara agar tetap lemah lembut					
20	Keluarga saya berpamitan keteranganika hendak pergi					
21	Keluarga saya tidak bertanya terlebih dahulu keteranganika hendak meminjam barang					
22	Keluarga saya berdiskusi untuk menyelesaikan masalah					
23	Keluarga saya melempar barang keteranganika sedang marah					
24	Orangtua memukul saya keteranganika sedang marah					
25	Keteranganika terjadi konflik, keluarga saya menyelesaikannya dengan bijaksana					
26	Keluarga saya saling mengabaikan keteranganika terjadi konflik					
27	Anggota keluarga saya pergi dari rumah saat ada masalah					
28	Orangtua saya memberikan perhatian yang cukup					
29	Saya merasa canggung saat bersama keluarga					
30	Saya tidak saling bertegur sapa dengan saudara kandung					



31	Saat berkumpul bersama keluarga saya merasa nyaman					
32	Saya menghindari acara kumpul keluarga					
33	Saya suka mengurung diri dikamar					

**Angketerangan *Loneliness***  
(Dibuat oleh Ratu Raisha Ihza T)

Mohon isi identitas diri dibawah ini:

Nama Lengkap :  
Asal Sekolah :  
Asal Kelas :  
No Telepon/ *Whatsapp* :  
Usia :  
Alamat :

**Petunjuk Pengisian Angketerangan**

Berikut adalah petunjuk pengisian angketerangan, yaitu:

1. Angketerangan ini berisi pernyataan-pernyataan yang harus dijawab berdasarkan opsi jawaban yang tersedia. Berilah t silang (X) pada opsi jawaban yang paling sesuai dengan keadaan kamu saat ini.
2. Adapun jawaban yang tersedia terdiri dari:  
SS = Sangat Setuju  
S = Setuju  
R = Ragu-ragu  
TS = Tidak Setuju  
STS = Sangat Tidak Setuju
3. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah dalam setiap pernyataan. Jawaban yang kamu pilih diharapkan jawaban yang paling tepat dan sesuai dengan keadaan kamu saat ini.
4. Jawaban yang diberikan akan terjamin kerahasiaannya. Jawaban kamu merupakan informasi yang sangat berarti, oleh karena itu kelengkapan pengisian angketerangan dan kejujuran dalam menjawab pernyataan-pernyataan sangat kami harapkan.
5. Terimakasih telah bersedia untuk meluangkan waktu dan berkenan memberikan jawaban pada angketerangan yang telah disediakan

**Selamat mengerjakan**

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya tidak nyaman dengan diri sendiri					
2	Saya tidak memiliki keterangananentraman batin					

3	Saya tidak dapat melakukan banyak hal sendiri					
4	Saya tidak tahu harus bercerita pada siapa keteranganika sedih					
5	Saya tidak baik-baik saja keteranganika sendirian					
6	Saya tidak mendapat perhatian yang cukup dari orangtua					
7	Saya tidak memiliki seseorang yang bisa dilkan					
8	Saya sulit mengutarakan isi hati					
9	Gagasan saya dapat diterima oleh teman-teman					
10	Kehadiran saya diterima oleh lingkungan					
11	Orang terdekat dapat mengerti apa yang saya rasakan					
12	Saya memiliki emosi yang stabil					
13	Saya bahagia dalam jangka waktu yang panjang					
14	Saya mengabaikan omongan negatif dari orang-orang					
15	Saya merasa orang-orang senang berteman dengan saya					
16	Saya tidak betah keteranganika berada di rumah					
17	Saya tidak dapat bergaul dengan lingkungan tempat tinggal					
18	Saya tidak betah saat berada di					

	sekolah					
19	Teman-teman tidak menghargai saya					
20	Saya kesulitan menjalin hubungan yang bermakna dengan teman					
21	Saya tidak mendapat dukungan dari orang-orang terdekat					
22	Saya kesulitan menjalin hubungan hangat dengan teman-teman di sekolah					
23	Hubungan saya dengan keluarga tidak rukun					
24	Saya sulit berbaur dengan lingkungan masyarakat					
25	Saya dapat menemukan topik untuk dibicarakan					
26	Saya memiliki kesamaan dengan lingkungan sekitar					
27	Saya ramah kepada semua orang					
28	Saya dapat menatap mata lawan bicara					

## Lampiran 2.3 Lembar Validitas Isi Menggunakan SPSS

### 1. Keharmonisan Keluarga

No Item	Person Correlation	R Tabel 5% (n 65)	Sig 0.05	Status
1	.231	0.244	.064	TIDAK VALID
2	.153	0.244	.224	TIDAK VALID
3	.280 *	0.244	.024	VALID
4	.085	0.244	.499	TIDAK VALID
5	.410 **	0.244	.001	VALID
6	.573 **	0.244	.001	VALID
7	.487 **	0.244	.001	VALID
8	.470 **	0.244	.001	VALID
9	.363 **	0.244	.003	VALID
10	.384 **	0.244	.002	VALID
11	.248 *	0.244	.046	VALID
12	.470 **	0.244	.001	VALID
13	.656 **	0.244	.001	VALID
14	.488 **	0.244	.001	VALID
15	.505 **	0.244	.001	VALID
16	.715 **	0.244	.001	VALID
17	.832 **	0.244	.001	VALID
18	.623 **	0.244	.001	VALID
19	.723 **	0.244	.001	VALID
20	.378 **	0.244	.002	VALID
21	.377 **	0.244	.002	VALID
22	.564 **	0.244	.001	VALID
23	.526 **	0.244	.001	VALID
24	.513 **	0.244	.001	VALID
25	.527 **	0.244	.001	VALID
26	.620 **	0.244	.001	VALID
27	.529 **	0.244	.001	VALID
28	.578 **	0.244	.001	VALID
29	-.565 **	0.244	.001	VALID
30	.450 **	0.244	.001	VALID
31	.653 **	0.244	.001	VALID
32	.516 **	0.244	.001	VALID
33	.348 **	0.244	.005	VALID
34	.599 **	0.244	.001	VALID
35	.477 **	0.244	.001	VALID
36	.549 **	0.244	.001	VALID

2. *Loneliness*

<b>No Item</b>	<b>Person Correlation</b>	<b>R Tabel 5% (n 65)</b>	<b>Sig 0.05</b>	<b>Status</b>
1	.734**	0.244	.001	VALID
2	.645**	0.244	.001	VALID
3	.560**	0.244	.001	VALID
4	.462**	0.244	.001	VALID
5	.403**	0.244	.001	VALID
6	.534**	0.244	.001	VALID
7	.498**	0.244	.001	VALID
8	.521**	0.244	.001	VALID
9	.376**	0.244	.002	VALID
10	.532**	0.244	.001	VALID
11	.430**	0.244	.001	VALID
12	.515**	0.244	.001	VALID
13	.504**	0.244	.001	VALID
14	.433**	0.244	.001	VALID
15	.562**	0.244	.001	VALID
16	.372**	0.244	.002	VALID
17	.602**	0.244	.001	VALID
18	.515**	0.244	.001	VALID
19	.525**	0.244	.001	VALID
20	.602**	0.244	.001	VALID
21	.625**	0.244	.001	VALID
22	.481**	0.244	.001	VALID
23	.562**	0.244	.001	VALID
24	.613**	0.244	.001	VALID
25	.341**	0.244	.005	VALID
26	.439**	0.244	.001	VALID
27	.260**	0.244	.036	VALID
28	.273**	0.244	.028	VALID
29	.236	0.244	.059	TIDAK VALID
30	.237	0.244	.058	TIDAK VALID

**Lampiran 2.4 Lembar Reliabilitas Instrumen**  
**Reabilitas Keharmonisan Keluarga**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	64	98.5
	Excluded <sup>a</sup>	1	1.5
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	36

**Reabilitas *Loneliness***

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	30

**LAMPIRAN III**  
**DATA DAN DOKUMENTASI PENELITIAN**

Lampiran 3.1 Lembar Data Siswa

Lampiran 3.2 Hasil Normalitas Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness*

Lampiran 3.3 Hasil Linearitas Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness*

Lampiran 3.4 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Lampiran 3.5 Hasil Uji Hipotesis Data Korelasi Product Moment

Lampiran 3.6 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 3.7 LoA Jurnal

Lampiran 3.8 Hasil Turnitin



Lampiran 3.1 Lembar Data Siswa  
Keharmonisan Keluarga (X)  
*Loneliness* (Y)

		Keharmonisan Keluarga (X)																																
		No Item																																
No Respond	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	X.19	X.20	X.21	X.22	X.23	X.24	X.25	X.26	X.27	X.28	X.29	X.30	X.31	X.32	X.33	TOTALX
R_1	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	138
R_2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	117
R_3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	156
R_4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	151
R_5	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	127
R_6	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	113
R_7	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	122
R_8	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	108	
R_9	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	80
R_10	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	123
R_11	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	90
R_12	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	121
R_13	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	114
R_14	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	122
R_15	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	102
R_16	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	1	2	100
R_17	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	86
R_18	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	2	101	
R_19	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	119
R_20	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	95
R_21	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	125
R_22	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	102
R_23	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	122
R_24	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	119
R_25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	130
R_26	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	80
R_27	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	94
R_28	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	79
R_29	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4	108
R_30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	87	

R_31	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	1	2	100			
R_32	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	1	116		
R_33	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	113		
R_34	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	115	
R_35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	131	
R_36	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	79	
R_37	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	94
R_38	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	105	
R_39	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	121
R_40	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	114	
R_41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	
R_42	3	5	3	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	141
R_43	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	95
R_44	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	120
R_45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	129
R_46	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	123
R_47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	130
R_48	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	91
R_49	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	113
R_50	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	94
R_51	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	125
R_52	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	124
R_53	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	106
R_54	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	123
R_55	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	121
R_56	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	145
R_57	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	127
R_58	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	128
R_59	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	127
R_60	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	117
R_61	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	130
R_62	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	122
R_63	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	127
R_64	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	139
R_65	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	137
R_66	2	4	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	107	
R_67	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	117	
R_68	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	121	
R_69	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	117	
R_70	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	107	

R_71	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	126			
R_72	5	2	5	2	5	2	5	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	2	5	3	133			
R_73	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	1	2	100				
R_74	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	114		
R_75	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	104		
R_76	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	122		
R_77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	131		
R_78	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	120	
R_79	5	2	5	2	5	2	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	2	5	3	133
R_80	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	103
R_81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132
R_82	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	113	
R_83	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	123	
R_84	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	151	
R_85	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	95	
R_86	2	5	2	5	2	5	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	2	5	3	131
R_87	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	149	
R_88	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	105
R_89	5	2	5	2	5	2	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	2	5	3	133
R_90	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	93
R_91	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	137
R_92	2	5	2	5	2	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	2	5	3	3	131
R_93	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	127
R_94	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	2	106
R_95	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129
R_96	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	130
R_97	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	139	
R_98	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	126	
R_99	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	110
R_100	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	120	
R_101	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	1	105
R_102	5	2	5	2	5	2	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	2	5	3	133
R_103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	124
R_104	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	148
R_105	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	139	
R_106	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	114	
R_107	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	115	
R_108	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129
R_109	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	130	
R_110	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132

R_111	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	112		
R_112	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	165	
R_113	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	148	
R_114	3	5	3	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	146	
R_115	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	149	
R_116	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	123	
R_117	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	149	
R_118	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	120	
R_119	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	165	
R_120	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	135	
R_121	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	124	
R_122	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	139	
R_123	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	103	
R_124	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	138	
R_125	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	137	
R_126	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	109	
R_127	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	160
R_128	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	128	
R_129	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	114	
R_130	3	2	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	114		
R_131	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	120	
R_132	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	125	
R_133	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	91	
R_134	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	138	
R_135	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	3	147	
R_136	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	118	
R_137	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	118	
R_138	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	137	
R_139	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	145	
R_140	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	85
R_141	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	137	
R_142	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	148
R_143	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	126
R_144	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	144
R_145	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	128	
R_146	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	130	
R_147	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	
R_148	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	165	
R_149	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	136	
R_150	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	107	

R_151	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	104				
R_152	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	108				
R_153	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	104				
R_154	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	91				
R_155	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	126				
R_156	3	3	5	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	3	5	3	134			
R_157	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	151			
R_158	3	5	3	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	144		
R_159	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132		
R_160	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	136		
R_161	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	147		
R_162	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	134		
R_163	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	159	
R_164	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	129		
R_165	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	139		
R_166	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	126		
R_167	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	135		
R_168	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	120		
R_169	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	137	
R_170	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	145	
R_171	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	112		
R_172	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	
R_173	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	
R_174	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	115			
R_175	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	127			
R_176	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	144		
R_177	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	113		
R_178	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	123		
R_179	5	2	5	2	5	2	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	2	5	3	133
R_180	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	117		
R_181	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	120			
R_182	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	112		
R_183	3	2	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	114	
R_184	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	129		
R_185	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	165	
R_186	3	2	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	114			
R_187	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	160		
R_188	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	126			
R_189	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	165	
R_190	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	128		

R_191	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	125	
R_192	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	152	
R_193	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	135		
R_194	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	152	
R_195	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	135		
R_196	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	130	
R_197	3	5	3	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	141	
R_198	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	112	
R_199	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	128	
R_200	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	129	
R_201	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	
R_202	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	162
R_203	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	134	
R_204	5	2	5	2	5	2	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	2	5	3	133	
R_205	3	5	3	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	145		
R_206	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	136		
R_207	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	131	
R_208	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	125	
R_209	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	128	
R_210	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	145		
R_211	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	130	
R_212	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	160	
R_213	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	164	
R_214	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	
R_215	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	124		
R_216	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	134		
R_217	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	116	
R_218	4	5	1	4	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	2	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	2	3	2	3	4	3	1	1	103	

	loneliness (Y)																												
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	
No Response	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	Y.25	Y.26	Y.27	Y.28	TOTALLY
R_1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	4	4	4	5	4	3	3	3	4	97	
R_2	5	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	5	5	109
R_3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	54
R_4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	56
R_5	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	5	3	88
R_6	3	3	5	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	2	4	2	2	4	5	4	4	3	93
R_7	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	5	5	4	93
R_8	5	5	5	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	5	4	5	5	100
R_9	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	5	3	88
R_10	5	5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	104
R_11	5	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	5	5	99
R_12	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	5	4	5	5	105
R_13	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	90
R_14	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	87
R_15	5	5	5	4	2	3	2	4	2	2	2	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	94
R_16	4	4	5	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	103
R_17	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	95
R_18	4	4	5	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	3	3	2	5	5	3	3	97
R_19	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	71
R_20	4	4	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	97
R_21	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	72
R_22	5	5	4	4	3	2	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	5	4	101
R_23	3	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	71
R_24	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	90
R_25	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	84	
R_26	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	78
R_27	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	67
R_28	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	118
R_29	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	5	4	5	102
R_30	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	87



R_31	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	95	
R_32	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	78	
R_33	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	91	
R_34	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	96	
R_35	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	81		
R_36	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	4	5	109		
R_37	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	79	
R_38	4	4	3	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	4	69
R_39	4	4	5	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	5	5	102
R_40	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	80
R_41	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	78
R_42	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	87
R_43	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4	3	4	4	93
R_44	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	67	
R_45	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	79
R_46	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	79
R_47	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	90	
R_48	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	87	
R_49	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	83
R_50	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	84
R_51	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	5	75
R_52	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	5	75
R_53	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	93
R_54	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	70
R_55	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	5	75
R_56	4	4	4	3	3	2	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	56
R_57	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	5	3	81
R_58	3	3	4	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	61
R_59	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	76
R_60	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	5	3	88
R_61	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	81
R_62	2	2	2	1	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	68
R_63	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3	2	49	
R_64	2	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	68
R_65	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	73

R_66	4	4	3	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	4	69	
R_67	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	68	
R_68	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	79	
R_69	4	4	3	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	4	69	
R_70	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	90
R_71	5	4	4	3	4	3	3	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	5	5	3	3	84	
R_72	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	80	
R_73	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	85	
R_74	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	63
R_75	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	76	
R_76	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	92
R_77	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3	3	50	
R_78	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	88	
R_79	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	3	54	
R_80	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	85	
R_81	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	2	1	4	4	3	3	54	
R_82	3	3	5	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2	4	2	2	4	4	4	4	4	89	
R_83	2	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	68	
R_84	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	4	54	
R_85	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	67
R_86	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	86	
R_87	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	63
R_88	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	112	
R_89	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	4	54	
R_90	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	100	
R_91	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	83		

R_92	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	71		
R_93	5	5	4	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	5	91		
R_94	5	5	5	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	5	5	5	5	106		
R_95	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	86	
R_96	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	71		
R_97	3	3	5	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	3	2	4	2	2	4	4	3	3	3	80		
R_98	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	5	75		
R_99	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	71		
R_100	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	66	
R_101	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	2	3	3	3	3	72		
R_102	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	66	
R_103	3	3	5	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	4	3	3	5	3	82		
R_104	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	71		
R_105	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	66	
R_106	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	4	3	61		
R_107	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	96	
R_108	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	74		
R_109	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	62	
R_110	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	62
R_111	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	5	4	5	4	77		
R_112	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	52		
R_113	2	2	4	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	2	4	2	4	57		
R_114	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	53		
R_115	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	45		
R_116	2	4	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	69		
R_117	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	58	

R_118	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	73	
R_119	2	3	5	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	3	4	1	3	53	
R_120	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	4	3	61	
R_121	4	4	4	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	82
R_122	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	91
R_123	5	5	5	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	5	5	5	5	5	105
R_124	4	4	5	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	101
R_125	4	4	3	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	5	5	86	
R_126	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	87
R_127	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	73	
R_128	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	5	4	5	102
R_129	5	5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	104
R_130	4	4	4	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	82
R_131	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	81
R_132	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	73	
R_133	5	5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	104	
R_134	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3	65	
R_135	4	4	3	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	4	69	
R_136	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	4	3	107	
R_137	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	67
R_138	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	67
R_139	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	61	
R_140	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	92
R_141	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3	2	49	
R_142	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	64
R_143	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	53	

R_144	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	45
R_145	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	48
R_146	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	57	
R_147	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	72	
R_148	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	4	2	43
R_149	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	62
R_150	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	95	
R_151	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	5	4	5	102
R_152	5	5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	4	5	105
R_153	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	4	3	107
R_154	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	81
R_155	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	76
R_156	3	3	4	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	61
R_157	2	3	4	2	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	50
R_158	3	3	4	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	61
R_159	2	2	4	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	1	3	1	1	3	2	4	4	3	64
R_160	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	59
R_161	3	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	49
R_162	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	83
R_163	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	57
R_164	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	70
R_165	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	80
R_166	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	78
R_167	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	76
R_168	5	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	105
R_169	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	59

R_170	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	59	
R_171	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	2	5	5	4	4	94	
R_172	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	70	
R_173	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	59	
R_174	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	94	
R_175	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	83	
R_176	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	56		
R_177	5	3	3	4	2	2	2	2	4	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	3	77	
R_178	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	93	
R_179	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	2	2	2	54	
R_180	3	3	5	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	4	3	3	5	3	82	
R_181	5	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	5	4	5	5	99	
R_182	3	3	5	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	2	4	2	2	4	4	5	4	5	94	
R_183	3	3	3	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	5	4	4	71	
R_184	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	68
R_185	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	41
R_186	5	5	4	3	3	4	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	4	4	2	5	3	3	85	
R_187	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	45	
R_188	3	3	5	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	4	3	3	5	3	82	
R_189	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	44
R_190	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	78	
R_191	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	65	
R_192	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	46	
R_193	3	3	5	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	3	3	5	4	84	
R_194	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	49	
R_195	4	4	3	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	5	5	86	

R_196	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	78		
R_197	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	83		
R_198	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	92		
R_199	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	71		
R_200	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	86		
R_201	2	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	48		
R_202	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	72		
R_203	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	58		
R_204	2	2	2	1	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	68	
R_205	3	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	48		
R_206	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	84		
R_207	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	63	
R_208	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	5	3	81		
R_209	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	46		
R_210	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	63	
R_211	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	64	
R_212	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	36		
R_213	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3	3	50		
R_214	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	87	
R_215	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	56		
R_216	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	70		
R_217	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	5	4	4	93		
R_218	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	123

Lampiran 3.2 Hasil Normalitas Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness*  
**Normalitas Keharmonisan Keluarga Dengan *Loneliness***

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual	
N		218	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	13.11744049	
Most Extreme Differences	Absolute	.040	
	Positive	.040	
	Negative	-.036	
Test Statistic		.040	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.560	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.547
		Upper Bound	.572

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Lampiran 3.3 Hasil Linearitas Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness*  
**Linearitas Keharmonisan Keluarga Dengan *Loneliness***

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Loneliness * Keharmonisan Keluarga	218	100.0%	0	0.0%	218	100.0%

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Loneliness * Keharmonisan Keluarga	Between Groups (Combined)	40718.456	63	646.325	3.925	<.001
	Linearity	28741.009	1	28741.009	174.523	<.001
	Deviation from Linearity	11977.447	62	193.185	1.173	.216
Within Groups		25361.145	154	164.683		
Total		66079.601	217			

Lampiran 3.4 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana  
**Uji Regresi Linear Sederhana**



### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Keharmonisan Keluarga <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Loneliness

b. All requested variables entered.

### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.660 <sup>a</sup>	.435	.432	13.148

a. Predictors: (Constant), Keharmonisan Keluarga

b. Dependent Variable: Loneliness

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	28741.009	1	28741.009	166.264	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	37338.592	216	172.864		
	Total	66079.601	217			

a. Dependent Variable: Loneliness

b. Predictors: (Constant), Keharmonisan Keluarga

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	155.476	6.194		25.100	<.001
	Keharmonisan Keluarga	-.634	.049	-.660	-12.894	<.001

a. Dependent Variable: Loneliness

### Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	50.94	105.43	76.44	11.509	218
Residual	-28.922	32.954	.000	13.117	218
Std. Predicted Value	-2.215	2.519	.000	1.000	218
Std. Residual	-2.200	2.506	.000	.998	218

a. Dependent Variable: Loneliness

**Lampiran 3.5 Hasil Uji Hipotesis Data Korelasi *Product Moment*  
Uji Analisis Data Menggunakan *Product Moment***

**Correlations**

		Keharmonisan Keluarga	Loneliness
Keharmonisan Keluarga	Pearson Correlation	1	-.660**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	218	218
Loneliness	Pearson Correlation	-.660**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	218	218

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lampiran 3.6 Dokumentasi Penelitian**





Bagian 1 dari 2

## Angket Keharmonisan Keluarga

Petunjuk Pengisian Angket

Berikut adalah petunjuk pengisian angket, yaitu:

1. Angket ini berisi pernyataan-pernyataan yang harus dijawab berdasarkan opsi jawaban yang tersedia. Berilah tanda silang (X) pada opsi jawaban yang paling sesuai dengan keadaan kamu saat ini.
2. Adapun jawaban yang tersedia terdiri dari:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

R = Ragu-ragu



Bagian 1 dari 2

## Instrumen Angket Loneliness

Petunjuk Pengisian Angket

Berikut adalah petunjuk pengisian angket, yaitu:

1. Angket ini berisi pernyataan-pernyataan yang harus dijawab berdasarkan opsi jawaban yang tersedia. Berilah tanda silang (X) pada opsi jawaban yang paling sesuai dengan keadaan kamu saat ini.
2. Adapun jawaban yang tersedia terdiri dari:

SS = Sangat Setuju



## Lampiran 3.7 LoA Jurnal



Ministry of Education, Culture, Research, and Technology  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
Faculty of Educational Science  
**Bisma The Journal of Counseling**

p-ISSN: 1829-877X, e-ISSN: 2693-9033  
Secretary: Jalan Udayana, Nomor 11, Singaraja-Bali, Postal Code: 81116  
URL: <https://ejournal.updikaha.ac.id/index.php/BJ>

Singaraja, 2 Januari 2023

### **LETTER OF ACCEPTANCE**

Ref. No. 925/BISMA /1/2023

Dear Authors,

Based on the recommendations from reviewers, I am delighted to inform you that the following manuscript has been **ACCEPTED** for the publication in **Bisma The Journal of Counseling** and the manuscript will be published in **Vol. 6 No. 3 (2022): Bisma The Journal Of Counseling**

Manuscript ID	55879
Title	The Relationship Between Harmonious Family With Loneliness
Authors	Ratu Raisha Ihza Taftazana

Thank you for your contribution to the Mimbar Ilmu. We look forward to receiving further submission from you.

Best Regards,

**Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.**  
NIP. 195912311984031009  
Editor in Chief

Mimbar Ilmu indexed by:





## The Relationship Between Harmonious Family With Loneliness

Hubungan Antara Keharmonisan Keluarga Dengan Loneliness

**Ratu Raisha Ihza Taftazana**  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Keywords: loneliness, Adolescents, harmonious family

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to know the relationship between harmonious family with loneliness in 10<sup>th</sup> Grade 1 High School Pandeglang. Research conducted using quantitative methods with correlational types. The population in*

PUBLISHED

2023-01-02

ISSUE

[Vol. 6 No. 3 \(2022\): Bisma The Journal of Counseling](#)

SECTION

### JOURNAL ACCREDITATION



Home

Focus and Scope

Editorial Team

Reviewer Team

Peer Review Process

Author Guidelines

Publication Ethics

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## Lampiran 3.8 Hasil Turnitin

Parafrase\_Fix.docx

---

ORIGINALITY REPORT

---

<b>20</b> %	<b>19</b> %	<b>8</b> %	<b>5</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

---

PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<b>eprints.untirta.ac.id</b> Internet Source	<b>2</b> %
<b>2</b>	<b>ejournal.umm.ac.id</b> Internet Source	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>repository.radenintan.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>core.ac.uk</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>digilib.uinsby.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>repository.upi.edu</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>e-journal.undikma.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<b>simki.unpkediri.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

---

**LAMPIRAN IV**  
**PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING**

- Lampiran 4.1 RPL Bimbingan Klasikal
- Lampiran 4.2 RPL Bimbingan Kelompok
- Lampiran 4.3 Lampiran Materi





# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Bidang Pribadi-Sosial
C.	Jenis Layanan	Informasi
D.	Topik layanan	Pengembangan diri
E.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
F.	Tujuan Umum	Siswa dapat mengembangkan potensi dirinya dengan optimal
G.	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengetahui pentingnya konsep diri.</li><li>2. Membantu siswa memiliki konsep diri yang realistis-positif dan tidak menghalangi hidup.</li><li>3. Membantu siswa membentuk konsep diri yang positif.</li></ol>
H.	Sasaran layanan	X
I.	Materi layanan	Kenali konsep diri untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki
J.	Waktu	1 x 45 menit
K.	Sumber	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=77lrngyDNQc">https://www.youtube.com/watch?v=77lrngyDNQc</a> <a href="https://mijil.id/t/urgensi-pembentukan-konsep-diri-positif-pada-remaja/4886">https://mijil.id/t/urgensi-pembentukan-konsep-diri-positif-pada-remaja/4886</a>
L.	Metode/ Teknik	Ekspositori
M.	Media/Alat	Power point dan video pembelajaran
N.	Pelaksanaan	
	Tahap Awal/Pendahuluan Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat</li><li>2. Guru BK memimpin Do'a sebelum memulai kegiatan layanan</li><li>3. Mengucapkan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya</li></ol>



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		4. Mengecek kehadiran siswa
	Penjelasan tentang langkah – langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan langkah-langkah bahwa akan melakukan kegiatan Bimbingan Klasikal dengan materi mengembangkan potensi diri Langkah-langkah yang akan dilakukan adalah :<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru BK menjelaskan kepada peserta didik terkait materi yang dibawakan.</li><li>• Peserta didik menonton video yang berhubungan dengan materi yang sudah disiapkan.</li><li>• Guru BK dan peserta didik berdiskusi mengenai video yang sudah ditayangkan.</li></ul></li></ol>
	Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Menanyakan pemahaman awal dan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya pada tahap inti
	Tahap peralihan (transisi)	Mengarahkan peserta didik memasuki kegiatan pada tahap inti
	Tahap Inti Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling	Guru BK memberikan materi yang telah disiapkan, diantaranya : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK menjelaskan materi yang berhubungan dengan topik layanan.</li><li>2. Guru BK menayangkan video yang berhubungan dengan materi layanan.</li><li>3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</li><li>4. Guru BK memberikan kesimpulan.</li></ol>
	Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik memperhatikan guru BK</li><li>2. Peserta didik memperhatikan tayangan video yang disediakan.</li><li>3. Peserta didik dipersilahkan memberikan pertanyaan kepada guru BK.</li></ol>



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK menyimpulkan tentang topik yang telah dibahas bersama peserta didik</li><li>2. Memberikan penguatan atau merencanakan tindak lanjut.</li><li>3. Memberikan penilaian segera dengan format UCA secara tertulis kepada peserta bimbingan</li><li>4. Mengakhiri kegiatan layanan dengan berdo'a dan bersalaman</li></ol>
O.	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Melakukan evaluasi dengan memperhatikan: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Refleksi terkait materi yang ditanyakan kepada siswa</li><li>2. Sikap atau antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan</li><li>3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya.</li><li>4. Cara siswa memberikan penjelasan dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan diskusi</li></ol>
	2. Evaluasi hasil	Melakukan evaluasi menggunakan penilaian segera (laisseg) dengan memperhatikan pemahaman, perasaan, dan rencana tindak lanjut siswa terhadap materi yang dibahas
P.	Rencana tindak lanjut	Memberikan layanan lanjutan dengan bimbingan kelompok atau konseling individual



# **SMA NEGERI 1 PANDEGLANG**

**JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251**

**Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)**

---

---

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pandeglang, 2023

Guru BK

Drs. H. Abdul Malik  
NIP. 196208281986031008



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN KLASIKAL

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Bidang Pribadi-Sosial
C.	Jenis Layanan	Informasi
D.	Topik layanan	Sikap menerima pendapat orang lain
E.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
F.	Tujuan Umum	Siswa dapat mengutarakan pendapatnya dan menerima pendapat orang lain.
G.	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa dapat menyampaikan pendapatnya dengan baik</li> <li>b. Siswa dapat menerima pendapat dari orang lain</li> <li>c. Siswa mengetahui pola komunikasi yang efektif</li> </ol>
H.	Sasaran layanan	X
I.	Materi layanan	Komunikasi efektif
J.	Waktu	1 x 45 menit
K.	Sumber	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hnB8nwhdD1Q">https://www.youtube.com/watch?v=hnB8nwhdD1Q</a>  <a href="https://umsu.ac.id/komunikasi-yang-efektif/">https://umsu.ac.id/komunikasi-yang-efektif/</a>
L.	Metode/ Teknik	Problem Solving
M.	Media/Alat	Power point dan video pembelajaran
N.	Pelaksanaan	
	Tahap Awal/Pendahuluan Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat</li> <li>2. Guru BK memimpin Do'a sebelum memulai kegiatan layanan</li> <li>3. Mengucapkan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya</li> <li>4. Mengecek kehadiran siswa</li> </ol>
	Penjelasan tentang langkah –	Menjelaskan langkah-langkah bahwa akan



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

langkah kegiatan	melakukan kegiatan Bimbingan Klasikal dengan materi komunikasi efektif. Langkah-langkah yang akan dilakukan adalah : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK menjelaskan kepada peserta didik terkait materi yang dibawakan.</li> <li>• Peserta didik menonton video yang berhubungan dengan materi yang sudah disiapkan.</li> <li>• Guru BK dan peserta didik berdiskusi mengenai video yang sudah ditayangkan.</li> </ul>
Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Menanyakan pemahaman awal dan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya pada tahap inti
Tahap peralihan (transisi)	Mengarahkan peserta didik memasuki kegiatan pada tahap inti
Tahap Inti Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling	Guru BK memberikan materi yang telah disiapkan, diantaranya : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menjelaskan materi yang berhubungan dengan topik layanan.</li> <li>2. Guru BK menayangkan video yang berhubungan dengan materi layanan.</li> <li>3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>4. Guru BK memberikan kesimpulan.</li> </ol>
Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik memperhatikan guru BK</li> <li>2. Peserta didik memperhatikan tayangan video yang disediakan.</li> <li>3. Peserta didik dipersilahkan memberikan pertanyaan kepada guru BK.</li> </ol>
Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menyimpulkan tentang topik yang telah dibahas bersama peserta didik</li> <li>2. Memberikan penguatan atau merencanakan tindak lanjut.</li> <li>3. Memberikan penilaian segera dengan format</li> </ol>



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		UCA secara tertulis kepada peserta bimbingan 4. Mengakhiri kegiatan layanan dengan berdo'a dan bersalaman
O.	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Melakukan evaluasi dengan memperhatikan: a. Refleksi terkait materi yang ditanyakan kepada siswa b. Sikap atau antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan c. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya. d. Cara siswa memberikan penjelasan dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan diskusi
	2. Evaluasi hasil	Melakukan evaluasi menggunakan penilaian segera (laisseg) dengan memperhatikan pemahaman, perasaan, dan rencana tindak lanjut siswa terhadap materi yang dibahas
P.	Rencana tindak lanjut	Memberikan layanan lanjutan dengan bimbingan kelompok atau konseling individual

Pandeglang, 2023

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. H. Abdul Malik  
NIP. 196208281986031008

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

## BIMBINGAN KELOMPOK

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Bidang Pribadi-Sosial
C.	Jenis Layanan	Informasi
D.	Topik layanan	Regulasi Emosi
E.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
F.	Tujuan Umum	Siswa mampu mengenali dan mengatasi emosi yang dirasakan
G.	Tujuan Khusus	Membantu siswa
H.	Sasaran layanan	X
I.	Materi layanan	Kecerdasan Emosional
J.	Waktu	1 x 45 menit (Di bagi menjadi dua pertemuan)
K.	Sumber	Sumbr video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jnwOBr7DtKA">https://www.youtube.com/watch?v=jnwOBr7DtKA</a>  Sumber artikel: <a href="https://satupersen.net/blog/cara-mengontrol-emosi-melalui-regulasi-emosi-diri-sendiri">https://satupersen.net/blog/cara-mengontrol-emosi-melalui-regulasi-emosi-diri-sendiri</a>
L.	Metode/ Teknik	Simulasi
M.	Media/Alat	Power point, kartu emosi dan video pembelajaran
N.	Pelaksanaan	
	Tahap Awal/Pendahuluan Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat</li> <li>2. Guru BK memimpin Do'a sebelum memulai kegiatan layanan</li> <li>3. Mengucapkan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya</li> <li>4. Mengecek kehadiran siswa</li> </ol>
	Penjelasan tentang langkah – langkah kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan langkah-langkah bahwa akan melakukan kegiatan Bimbingan Kelompok dengan materi regulasi emosi dan teknik simulasi Langkah-langkah</li> </ul>





# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		<p>yang akan dilakukan adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK menjelaskan mengenai teknik simulasi kepada peserta didik terkait materi yang dibawakan.</li> <li>• Guru BK menjelaskan prosedur dan cara pelaksanaan teknik simulasi.</li> <li>• Peserta didik menonton video yang berhubungan dengan materi yang sudah disiapkan.</li> <li>• Guru BK dan peserta didik berdiskusi mengenai video yang sudah ditayangkan.</li> </ul>
	Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Menanyakan pemahaman awal dan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya pada tahap inti
	Tahap peralihan (transisi)	Mengarahkan peserta didik memasuki kegiatan pada tahap inti
	Tahap Inti Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling	<p>Guru BK memberikan materi yang telah disiapkan, diantaranya :</p> <p><b>Pertemuan Pertama</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK menjelaskan secara singkat mengenai tehnik simulasi</li> <li>• Menjelaskan terkait prosedur dan tata pelaksanaan tehnik simulasi.</li> <li>• Guru BK menayangkan video yang berhubungan dengan regulasi emosi.</li> <li>• Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</li> </ul> <p><b>Pertemuan Kedua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK mengulas kembali topik yang sudah dibahas mengenai regulasi emosi</li> <li>• Guru BK membagikan kartu simulasi kepada siswa</li> <li>• Guru BK meminta siswa untuk memahami</li> </ul>



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		<p>emosi yang terdapat pada kartu dan cara menanganinya emosi tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengapresiasi hasil kerja siswa serta memberikan masukan.</li> <li>• Mendiskusikan hasil kegiatan, mencakup:           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memimpin jalannya diskusi</li> <li>b. Mendorong siswa untuk menyampaikan pertanyaan dan pendapat</li> <li>c. Menetralisir umpan balik yang bersifat menyerang atau menjatuhkan salah satu yang ada</li> </ol> </li> <li>• Memberikan kesempatan untuk menyimpulkan pembahasan diskusi kelas</li> <li>• Mengkonfirmasi kesimpulan-kesimpulan dari siswa</li> <li>• Memfasilitasi siswa untuk menyampaikan perasaan dan rencana terkait dengan topik yang sudah dibahas</li> <li>• Melakukan permainan atau <i>ice breaking</i> jika diperlukan.</li> </ul>
	Kegiatan peserta didik	Peserta didik melakukan berbagai kegiatan sesuai langkah-langkah dan tugas serta tanggung jawab yang telah dijelaskan.
	Tahap Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK menyimpulkan tentang topik yang telah dibahas bersama peserta didik</li> <li>• Memberikan penguatan atau merencanakan tindak lanjut.</li> <li>• Memberikan penilaian segera dengan format UCA secara tertulis kepada peserta bimbingan</li> <li>• Mengakhiri kegiatan layanan dengan berdo'a dan bersalaman</li> </ul>
O.	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Melakukan evaluasi dengan memperhatikan:



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Refleksi terkait materi yang ditanyakan kepada siswa</li><li>2. Sikap atau antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan</li><li>3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya.</li><li>4. Cara siswa memberikan penjelasan dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan diskusi</li></ol>
	2. Evaluasi hasil	Melakukan evaluasi menggunakan penilaian segera (laiseg) dengan memperhatikan pemahaman, perasaan, dan rencana tindak lanjut siswa terhadap materi yang dibahas
P.	Rencana tindak lanjut	Memberikan layanan lanjutan dengan bimbingan kelompok atau konseling individual

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pandeglang, 2023

Guru BK

Drs. H. Abdul Malik  
NIP. 196208281986031008

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Bidang Pribadi-Sosial
C.	Jenis Layanan	Informasi
D.	Topik layanan	Pemahaman mengenai diri sendiri
E.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
F.	Tujuan Umum	Siswa mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki
G.	Tujuan Khusus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat mengetahui siapa dirinya dan apa yang diinginkannya</li> <li>• Siswa dapat mengetahui kepribadian diri sendiri</li> <li>• Siswa mengetahui apa yang disukai dan tidak disukai</li> <li>• Siswa dapat mengetahui kekuatan diri yang bisa dikeluarkan saat menghadapi masalah atau saat rentan.</li> </ul>
H.	Sasaran layanan	X
I.	Materi layanan	Mengenali kekuatan diri
J.	Waktu	1 x 45 menit
K.	Sumber	Sumber video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YOW7RUarrf8">https://www.youtube.com/watch?v=YOW7RUarrf8</a>  Sumber artikel: <a href="https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/5-cara-mengenal-diri-sendiri-kenapa-dan-bagaimana">https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/5-cara-mengenal-diri-sendiri-kenapa-dan-bagaimana</a>
L.	Metode/ Teknik	Curah pendapat ( <i>Brainstorming</i> )
M.	Media/Alat	Power point dan video pembelajaran
N.	Pelaksanaan	
	Tahap Awal/Pendahuluan Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat</li> <li>2. Guru BK memimpin Do'a sebelum memulai kegiatan layanan</li> <li>3. Mengucapkan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya</li> </ol>



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		4. Mengecek kehadiran siswa
	Penjelasan tentang langkah – langkah kegiatan	Menjelaskan langkah-langkah bahwa akan melakukan kegiatan Bimbingan Kelompok dengan materi mengetahui keadaan diri diri Langkah-langkah yang akan dilakukan adalah : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK menjelaskan kepada pesera didik terkait materi yang dibawakan.</li> <li>• Peserta didik menonton video yang berhubungan dengan materi yang sudah disiapkan.</li> <li>• Guru BK dan peserta didik berdiskusi mengenai video yang sudah ditayangkan.</li> </ul>
	Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Menanyakan pemahaman awal dan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya pada tahap inti
	Tahap peralihan (transisi)	Mengarahkan peserta didik memasuki kegiatan pada tahap inti
	Tahap Inti Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling	Guru BK memberikan materi yang telah disiapkan, diantaranya : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK menjelaskan materi yang berhubungan dengan topik layanan.</li> <li>• Guru BK menayangkan video yang berhubungan dengan materi layanan.</li> <li>• Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>• Guru BK memberikan kesimpulan.</li> </ul>
	Kegiatan peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memperhatikan guru BK</li> <li>• Peserta didik memperhatikan tayangan video yang disediakan.</li> <li>• Peserta didik dipersilahkan memberikan pertanyaan kepada guru BK.</li> </ul>
	Tahap Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK menyimpulkan tentang topik yang telah dibahas bersama peserta didik</li> </ul>



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan penguatan atau merencanakan tindak lanjut.</li><li>• Memberikan penilaian segera dengan format UCA secara tertulis kepada peserta bimbingan</li><li>• Mengakhiri kegiatan layanan dengan berdo'a dan bersalaman</li></ul>
O.	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Melakukan evaluasi dengan memperhatikan: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Refleksi terkait materi yang ditanyakan kepada siswa</li><li>2. Sikap atau antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan</li><li>3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya.</li><li>4. Cara siswa memberikan penjelasan dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan diskusi</li></ol>
	2. Evaluasi hasil	Melakukan evaluasi menggunakan penilaian segera (laiseg) dengan memperhatikan pemahaman, perasaan, dan rencana tindak lanjut siswa terhadap materi yang dibahas
P.	Rencana tindak lanjut	Memberikan layanan lanjutan dengan bimbingan kelompok atau konseling individual

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pandeglang, 2023

Guru BK



# **SMA NEGERI 1 PANDEGLANG**

**JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251**

**Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)**

---

Drs. H. Abdul Malik  
NIP. 196208281986031008

## **RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
----	------------------	---------------



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

B.	Bidang Layanan	Bidang Pribadi-Sosial
C.	Jenis Layanan	Informasi
D.	Topik layanan	Pemahaman hidup sosial
E.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
F.	Tujuan Umum	Siswa mampu berbaur dalam lingkungan sosial
G.	Tujuan Khusus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat terkoneksi dengan orang lain</li> <li>• Siswa dapat menjadi diri sendiri saat bersama orang lain</li> <li>• Siswa memiliki hubungan timbal balik dengan orang lain</li> </ul>
H.	Sasaran layanan	X
I.	Materi layanan	Cara membangun pertemanan dengan cepat
J.	Waktu	2 x 45 menit
K.	Sumber	Sumber video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZLvRrjLFEaE">https://www.youtube.com/watch?v=ZLvRrjLFEaE</a>  Sumber artikel: <a href="https://yayasanpulih.org/2021/04/bagaimana-membangun-pertemanan-yang-positif/">https://yayasanpulih.org/2021/04/bagaimana-membangun-pertemanan-yang-positif/</a>
L.	Metode/ Teknik	Roleplaying
M.	Media/Alat	Power point, video pembelajaran, naskah
N.	Pelaksanaan	
	Tahap Awal/Pendahuluan Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat</li> <li>2. Guru BK memimpin Do'a sebelum memulai kegiatan layanan</li> <li>3. Mengucapkan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya</li> <li>4. Mengecek kehadiran siswa</li> </ol>
	Penjelasan tentang langkah – langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan langkah-langkah bahwa akan melakukan kegiatan Bimbingan Kelompok dengan materi Cara membangun pertemanan dengan cepat menggunakan tehnik <i>roleplaying</i> Langkah-langkah yang akan</li> </ol>





# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		<p>dilakukan adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru BK memberikan gambaran teknik roleplaying yang akan dilakukan</li><li>• Memberikan penjelasan tentang prosedur dan cara pelaksanaan teknik roleplaying</li><li>• Penetapan pemeran dan penjelasan tentang tugasnya dalam roleplaying</li><li>• Pembahasan materi dengan diskusi</li><li>• Siswa diberikan penguatan agar dapat memiliki pemahaman terkait materi yang diberikan.</li></ul> <p>b. Menyampaikan tentang tujuan khusus yang akan dicapai.</p>
	Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Menanyakan pemahaman awal dan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya pada tahap inti
	Tahap peralihan (transisi)	Mengarahkan peserta didik memasuki kegiatan pada tahap inti
	Tahap Inti Kegiatan Guru Bimbingan dan Konseling	<p>Guru BK memberikan materi yang telah disiapkan, diantaranya :</p> <p><b>Pertemuan pertama</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru BK menjelaskan dengan singkat tentang roleplaying</li><li>• Guru BK menjelaskan terkait prosedur dan tata pelaksanaan roleplaying</li><li>• Menetapkan siswa yang menjadi pemeran dan observer</li><li>• Memberikan kesempatan pada siswa untuk menentukan jalan cerita yang ingin ditampilkan berdasarkan hasil diskusi</li><li>• Mengarahkan siswa untuk mempraktekan dan mencoba untuk</li></ul>



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

	<p>melakukan perang masing-masing</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menjelaskan tugas dan fungsi observer dalam pelaksanaan roleplaying.</li></ul> <p><b>Pertemuan kedua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memandu jalannya cerita roleplaying</li><li>• Mendorong siswa untuk memainkan peran secara spontan, berinteraksi dan komunikasi yang sesuai dengan jalannya cerita.</li><li>• Mengawasi dan memberikan arahan kepada siswa untuk melakukan peran yang diperoleh sampai selesai</li><li>• Mengapresiasi penampilan dari pemeran di akhir penampilan dan melakukan diskusi</li><li>• Pembahasan melalui diskusi kelas, mencakup:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Memimpin jalannya diskusi</li><li>b. Mendorong siswa yang berperan dan observer untuk memberikan umpan balik terkait pelaksanaan roleplaying</li><li>c. Menetralisir umpan balik yang bersifat menyerang atau menjatuhkan salah satu peran yang ada</li><li>d. Mendorong siswa untuk aktif menanggapi jika kejadian dalam psiko-sosiodrama terjadi dan dialami oleh siswa secara nyata</li><li>e. Mendorong siswa untuk mengungkapkan apa isi dari adegan yang diperankan</li><li>f. Mendorong siswa untuk mengungkapkan manfaat apa saja dari mengenal diri sendiri</li><li>g. Mendorong siswa untuk memetik hikmah dari alur cerita dari penampilan</li></ol></li></ul>
--	--



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
 PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

		<p>yang sudah ditampilkan</p> <p>h. Memberikan kesempatan untuk menyimpulkan pembahasan diskusi.</p> <p>i. Mengkonfirmasi kesimpulan-kesimpulan dari siswa</p> <p>j. Memfasilitasi siswa untuk menyampaikan perasaan dan rencana terkait dengan topik yang diperagakan dalam roleplaying</p> <p>k. Melakukan permainan atau <i>ice breaking</i> bila diperlukan</p>
	Kegiatan peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memperhatikan guru BK</li> <li>• Peserta didik memperhatikan tayangan video yang disediakan.</li> <li>• Peserta didik dipersilahkan memberikan pertanyaan kepada guru BK.</li> </ul>
	Tahap Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru BK menyimpulkan tentang topik yang telah dibahas bersama peserta didik</li> <li>• Memberikan penguatan atau merencanakan tindak lanjut.</li> <li>• Memberikan penilaian segera dengan format UCA secara tertulis kepada peserta bimbingan</li> <li>• Mengakhiri kegiatan layanan dengan berdo'a dan bersalaman</li> </ul>
O.	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	<p>Melakukan evaluasi dengan memperhatikan:</p> <p>c. Refleksi terkait materi yang ditanyakan kepada siswa</p> <p>d. Sikap atau antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan</p> <p>e. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya.</p> <p>f. Cara siswa memberikan penjelasan dan</p>



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

---

		keaktifan dalam mengikuti kegiatan diskusi
	2. Evaluasi hasil	Melakukan evaluasi menggunakan penilaian segera (laiseg) dengan memperhatikan pemahaman, perasaan, dan rencana tindak lanjut siswa terhadap materi yang dibahas
P.	Rencana tindak lanjut	Memberikan layanan lanjutan dengan bimbingan kelompok atau konseling individual

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pandeglang, 2023

Guru BK

Drs. H. Abdul Malik  
NIP. 196208281986031008

## LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Komponen dasar : Layanan dasar  
Bidang layanan : Pribadi - Sosial  
Hari / Tanggal pelaksanaan : Waktu : 1 x 45 menit  
Kelas : XI  
Tujuan :



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

## Uraian Pelaksanaan

- a. Uraikan kegiatan yang telah dilaksanakan  
(eksperientasi) : .....
- b. Hasil yang diperoleh  
(Identifikasi) : .....
- c. Kesimpulan yang didapat  
(Analisis) : .....
- d. Tindak lanjut dari kegiatan ini  
(Generalisasi) : .....

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pandeglang, 2023  
Guru BK

Drs. H. Abdul Malik  
NIP. 196208281986031008

## PENILAIAN PESERTA DIDIK TERHADAP BIMBINGAN KELOMPOK

Identitas Nama : .....

Kelas : .....

Nama guru BK : .....

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah t centang pada kolom jawaban yang tersedia.



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

No	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan terhadap guru bimbingan dan konseling dikelas			
2	Waktu yang disediakan untuk bimbingan kelompok			
3	Kesempatan yang diberikan guru bimbingan dan konseling terhadap peserta didik untuk menyampaikan pendapat/ide			
4	Penilaian terhadap guru bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan kelompok			
5	Hasil yang diperoleh dari layanan bimbingan kelompok			
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok			

## Materi Layanan

### 1. Mengenal Potensi Diri

Remaja merupakan masa yang sulit bagi seorang individu karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dialami oleh setiap individu pada kisaran umur 15-24 tahun (WHO, 2019).



# **SMA NEGERI 1 PANDEGLANG**

**JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251**

**Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)**

---

Adanya masa peralihan ini menyebabkan terjadinya berbagai perubahan. Stuart (dalam Malfasari et al., 2020) menyatakan bahwa perubahan-perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik, mental, sosial dan emosional. Tak hanya mengalami perubahan, pada masa ini remaja juga melakukan pencarian jati diri. Dalam pencarian jati diri, remaja akan mengalami pembentukan konsep diri.

## **Pembentukan Konsep Diri**

Dalam pembentukan konsep diri inilah yang perlu dikhawatirkan, karena konsep diri akan mempengaruhi jati diri remaja. Konsep diri adalah cara seseorang memng dirinya. Terdapat dua jenis konsep diri yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Apabila seorang remaja memiliki konsep diri negatif, maka kedepannya kehidupan akan terasa sulit. Hal ini disebabkan konsep diri negatif membuat seseorang memiliki karakter kaku. Oleh sebab itu, perlu adanya pembentukan konsep diri positif pada remaja.

## **Arti Konsep Diri**

Menurut Hurlock (dalam Syahraeni, 2020), konsep diri adalah cara seseorang menunjukkan kepada lingkungan sekitar 'siapa dirinya'. Menurut Darmawan (2009), konsep diri adalah persepsi diri sendiri tentang aspek fisik, sosial, dan psikologi yang diperoleh individu melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Berdasarkan pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah cara seseorang memng dirinya baik secara fisik maupun psikis yang didapatkan melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

## **Komponen Konsep Diri**

Dalam pemahaman tentang konsep diri, ada beberapa komponen yang perlu dipahami. Hurlock (dalam Syahraeni, 2020) menjelaskan bahwa konsep diri memiliki tiga komponen yaitu perceptual atau physical self-concept,



# **SMA NEGERI 1 PANDEGLANG**

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

conseptual atau psychological self-concept, dan attitudinal. Komponen konsep diri sangat penting, karena komponen konsep diri membuat remaja akan lebih memahami bagaimana cara membentuk konsep dirinya.

## **Jenis-Jenis Konsep Diri**

Seperti yang telah dijelaskan, ada dua jenis konsep diri yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif. Pada dasarnya konsep diri negatif memang bukan konsep diri yang layak dimiliki oleh remaja. Hal ini disebabkan karena individu dengan konsep diri negatif memng diri dengan negatif dan membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain sehingga membentuk keteranganidakterimaan terhadap diri.

## **Cara Mengetahui Konsep Diri Negatif**

Lalu bagaimana cara mengetahui bahwa remaja memiliki konsep diri negatif? Rakhmat (dalam Syahraeni, 2020) mengemukakan bahwa ada beberapa ciri seseorang memiliki konsep diri negatif yaitu peka terhadap kritik, sangat responsif dan antusias menerima pujian, hiperkritis terhadap orang lain, dan cenderung bersikap pesimis.

## **Konsep Diri Positif**

Konsep diri positif merupakan bentuk penerimaan diri. Seseorang yang memiliki konsep diri positif dapat mengenali dan menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dengan penerimaan diri, seseorang dengan konsep diri positif akan dipenuhi rencana ke depannya dan dipenuhi dengan pengharapan.

## **Konsep Diri Positif dan Konsep Diri Negatif**

Lalu bagaimana cara mengetahui apakah seorang remaja memiliki konsep diri positif dan konsep diri negatif? Ada beberapa ciri seseorang memiliki konsep diri positif diantaranya yaitu yakin dengan kemampuan yang





# **SMA NEGERI 1 PANDEGLANG**

**JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251**

**Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)**

---

dimiliki, bersikap terbuka, lancar berbicara, cepat tanggap dengan situasi sekitar, merasa setara dengan orang lain, menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan, dan perilaku tersendiri, dan mampu memperbaiki diri (Winarti, 2007). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat urgensi dalam pembentukan konsep diri positif pada remaja.

## **Pembentukan Konsep Diri Positif pada Remaja**

Urgensi pembentukan konsep diri positif pada remaja yaitu membuat remaja menerima diri sendiri, menjadi pribadi yang tenang dan tidak emosional, memiliki rencana dan pengharapan, dapat menerima kritik, percaya diri, dan siap untuk memperbaiki diri. Selain itu, urgensi pembentukan konsep diri positif pada remaja juga membuat remaja mampu menyelesaikan masalah keteranganika terjadi suatu masalah. Hal ini disebabkan karena pribadinya tenang dan kemampuan mengontrol emosi sehingga keteranganika dihadirkan dengan suatu permasalahan maka seorang remaja dengan konsep diri positif dapat menyelesaikan permasalahan tersebut dengan kepala dingin atau dengan kata lain tidak emosional dalam menyelesaikan masalah. Tak hanya itu, konsep diri positif juga membuat remaja cenderung kreatif dan memiliki harga diri yang tinggi. Harga diri yang tinggi maksudnya yaitu seorang remaja akan yakin pada dirinya sendiri dan memiliki motivasi yang tinggi sehingga selalu berpikir positif terhadap sesuatu hal.

## **Cara Membentuk Konsep Diri Positif pada Remaja**



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

Dalam pembentukan konsep diri positif pada remaja terdapat faktor-faktor yang berpengaruh sehingga perlu diperhatikan. Hurlock (dalam Syahraeni, 2020) menyatakan ada beberapa faktor yang berpengaruh dalam pembentukan konsep diri positif pada remaja diantaranya yaitu kondisi fisik, kondisi keluarga, reaksi orang lain terhadap individu, jenis kelamin, ras, dan status sosial ekonomi, keberhasilan dan kegagalan.

Apabila faktor-faktor tersebut memberikan dukungan atau mengarah ke arah yang positif maka akan terbentuk konsep diri yang positif pada remaja. Selain faktor-faktor yang berpengaruh, hal lain yang perlu diperhatikan adalah cara membentuk konsep diri positif pada remaja. Cara membentuk konsep diri positif pada remaja yaitu sebagai berikut:

- Memang diri secara positif yakni menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
- Belajar mencintai diri sendiri.
- Tidak membandingkan diri dengan orang lain.
- Bersyukur dengan apa yang dimiliki.
- Merencanakan tujuan yang realistis.
- Memperbaiki dan mengembangkan diri.
- Berusaha untuk terus berada pada lingkungan yang positif.

## 2. Komunikasi Efektif

Komunikasi yang efektif menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam menjalin hubungan, tidak hanya saat bersama pasangan namun juga dengan rekan kerja atau keluarga. Komunikasi menjadi salah satu cara, keterampilan berusaha untuk memberikan respons kepada lawan bicara. Salah satu contoh komunikasi yang efisien adalah, keterampilan kedua pihak atau lebih mampu menyimak pernyataan seseorang dan memberikan respons, bisa dalam bentuk



# **SMA NEGERI 1 PANDEGLANG**

**JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251**

**Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)**

---

pertanyaan atau memberikan kritik atau saran, akan menunjukkan bahwa mereka setuju atau bertentangan.

Tips Membangun Komunikasi Efisien dan Efektif

**a. Mendengarkan Lawan Bicara**

Dalam berkomunikasi, kita memang diperkenankan untuk mengutarakan pendapat. Namun bukan berarti kita tidak membiarkan lawan bicara untuk mengutarakan pendapatnya, terkadang mendengarkan lawan bicara juga penting. Izinkan pihak lain untuk berbicara dan menjadi pendengar yang baik, sikap tersebut sangat dibutuhkan saat sedang berada di lingkungan kerja yang sifatnya formal.

**b. Mengajukan Pertanyaan**

Komunikasi yang efektif juga memerlukan tanggapan dari pihak lain, pernyataan yang telah disampaikan oleh lawan bicara memerlukan tanggapan, bisa dengan mengajukan pertanyaan, jika terdapat pernyataan tidak dimengerti atau mengutarakan tanggapan. Dengan mengajukan pertanyaan, kita juga bisa dianggap sebagai pendengar yang baik, karena mendengarkan apa yang lawan bicara coba sampaikan.

**c. Memberikan Informasi dengan Jelas**

Dalam berkomunikasi juga perlu menyampaikan informasi secara jelas, sehingga tidak menimbulkan salah paham dari pihak lain. Penjelasan informasi dengan jelas dan akurat, tentunya akan membuat lawan bicara memahami apa maksud dari yang ingin disampaikan. Selain itu dalam dunia kerja misalnya, keteranganika diminta untuk menyampaikan informasi kepada pihak lain, maka jangan sampai melakukan kesalahan



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

dalam memberikan informasi, karena hal tersebut bisa menimbulkan salah paham dan berujung konflik antar pihak lain.

## **d. Mengombinasikan Komunikasi Verbal dan Nonverbal**

Komunikasi yang efektif juga membutuhkan komunikasi verbal dan nonverbal di saat bersamaan, agar terciptanya komunikasi efektif. Gerakan nonverbal seperti mengangguk atau tersenyum, bisa menciptakan suasana komunikatif. Ditambah lagi gerakan verbal, yaitu melalui penyampaian informasi atau tanggapan secara jelas berikan kepada lawan bicara.

Tujuan Komunikasi Efektif bagi

### **a. Membangun Kepercayaan**

Kepercayaan bisa timbul melalui komunikasi, sebab jika bisa mendengarkan lawan bicara, atau memberikan nasihat keteranganika diminta, maka lawan bicara bisa menaruh kepercayaannya kepada . Tidak semua orang membutuhkan nasihat atau tanggapan, ada beberapa orang yang hanya membutuhkan pendengar bagi mereka yang ingin mengutarakan pendapat atau perasaannya.

### **b. Mencegah dan Mengatasi Masalah**

Komunikasi yang efektif juga berguna untuk mencegah atau mengatasi masalah, jika bisa membangun komunikasi dengan baik maka lawan bicara bisa mengerti apa maksud pernyataan. Sehingga tidak menimbulkan adanya masalah atau konflik. Selain itu dengan komunikasi efektif, kita juga bisa mengatasi masalah yang terjadi, jika mengerti apa penyebab dari permasalahan tersebut.



# **SMA NEGERI 1 PANDEGLANG**

**JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251**

**Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)**

---

## **c. Mendapat Pengarahan**

Keteranganika memiliki kemampuan dalam menjalin komunikasi efektif, maka akan lebih mudah menyampaikan harapan dengan jelas. Jika komunikasi terhambat, maka akan sulit mengutarakan harapan, yang bisa jadi pihak lain salah dalam mengartikannya. Atau juga bisa memberikan instruksi-instruksi, dan nantinya mampu mengarahkan orang lain untuk berada di jalur yang diharapkan. Dengan begitu tidak akan ada kebingungan dapat terjadi, karena kesalahan dalam berkomunikasi.

## **d. Meningkatkan Kekompakan**

Komunikasi secara efektif juga menciptakan suasana harmonis dan meningkatkan kekompakan, dengan begitu rasa percaya antara satu sama lain juga akan terbentuk. Dengan begitu akan merasa dekat satu sama lain, sehingga menciptakan hubungan yang kompak. Suasana seperti ini sangat dibutuhkan dalam meningkatkan produktivitas kelompok, dimana bisa menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari.

### **Hal yang Harus Diperhatikan dalam Menciptakan Komunikasi yang Efektif**

Ada beberapa hal perlu diperhatikan saat berkomunikasi dengan orang lain, terutama dengan orang baru kenal ataupun pihak di dalam dunia kerja. Menciptakan suasana komunikatif tentunya sangat penting, agar kedua pihak merasa nyaman saat berpendapat.

#### **a. Tidak Memotong Pembicaraan Seseorang**

Komunikasi dapat terjadi, dengan tidak memotong pembicaraan seseorang. Tidak ada seorangpun merasa senang keteranganika mereka masih berbicara, namun orang lain mencoba memotongnya. Bukan hanya



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

bersikap tidak sopan, namun sikap tersebut menkan bahwa tidak dapat membangun komunikasi dengan baik. Sikap seperti ini bisa menimbulkan anggapan negatif orang lain kepada , bahkan dikhawatirkan orang lain malas untuk memberi tanggapan. Selain itu ada saatnya perlu menjadi pendengar, keteranganika lawan bicara membutuhkan teman bicara. Namun ada saatnya juga perlu memberikan nasihat atau tanggapan, keteranganika lawan bicara memintanya.

## b. **Menguasai Materi**

Pastikan terlebih dahulu bahwa menguasai materi yang ingin dibicarakan, sehingga terjadi kesinambungan antara dan lawan bicara. Komunikasi akan berjalan lebih lancar, jika bisa memahami topik pembicaraan dan memberikan respons yang baik. Selain itu penguasaan materi juga penting keteranganika mencoba untuk mengutarakan pendapat, jangan sampai pertanyaan atau tanggapan terhadap lawan bicara berada di luar konteks.

## c. **Memperhatikan Gaya Bahasa**

Komunikasi efektif dapat terjalin, jika memperhatikan gaya bahasa. Hal ini terbilang cukup penting, sebab harus memperhatikan gaya bahasa, lalu menyesuaikannya dengan siapa lawan bicara saat itu. Ada saatnya perlu menggunakan gaya bahasa sifatnya formal, jika berbicara dengan atasan atau rekan kerja jika usianya lebih tua. Namun tidak masalah jika berbicara informal, bisa kepada teman, keluarga, rekan kerja jika usianya setara, atau pasangan.

### Tolak Ukur Komunikasi yang Efektif

Tolak ukur menkan bahwa komunikasi tersebut terbilang efektif adalah, keteranganika mampu menyampaikan pesan dengan baik dan



# **SMA NEGERI 1 PANDEGLANG**

**JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251**

**Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)**

---

dipahami oleh lawan bicara. Yang menkan bahwa bisa menggunakan bahasa yang baik, dan menguasai materi. Selain itu tolak ukur lainnya adalah kemampuan dalam mendengarkan dengan baik, keteranganika seseorang mencoba menyampaikan pesan atau mengutarakan pendapatnya. Hal ini terbilang cukup penting dalam menciptakan komunikasi efektif. Bentuk komunikasi memang sudah biasa kita lakukan di kehidupan sehari-hari, namun juga memerlukannya di dalam dunia kerja, agar tidak menimbulkan kesalahpahaman antar rekan kerja. Selain itu berkomunikasi dengan keluarga atau pasangan, juga bisa menciptakan hubungan harmonis, dan pastinya akan sangat dibutuhkan agar tidak tercipta konflik.

### **3. Kecerdasan Emosional**

Kita lebih sering menerima emosi yang hadir dengan berbagai tindakan-tindakan yang berujung merugikan. Hal ini mungkin bisa terjadi karena kita jarang banget bertanya sama diri sendiri saat emosi-emosi tersebut muncul. Contohnya kayak bertanya kenapa aku bisa semarah ini, apa sih yang ngebuat aku jadi sedih ini, dan pertanyaan lainnya yang seharusnya bisa kita semua lakukan sebelum bertindak lebih jauh. kalau kita ngomongin soal bertanya pada diri sendiri saat rasa emosi menghampiri, otomatis kita juga ngomongin tentang yang namanya regulasi emosi. Apa sih itu regulasi emosi dan bagaimana cara kita untuk bisa mengontrol emosi yang kita miliki?

#### **Apa Itu Regulasi Emosi?**

Regulasi emosi adalah kemampuan yang kita miliki untuk bisa mengatur emosinya, sehingga kita gak terlarut dalam emosi yang dirasakan. Menurut Gross hal ini berfungsi untuk mengelola emosi biar respon emosi kita gak salah dan berakhir sedih atau menyesal itu tadi.



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

Mungkin kamu bertanya-tanya, bukannya emosi itu sifatnya mutlak sehingga gak bisa dikontrol dan gak bisa diubah-ubah ya? Well, itu semua benar bahwa emosi sifatnya otomatis sehingga kita gak bisa request atau mengubah-ubah emosi seenaknya.

Contohnya pas kamu lagi ngrantri makanan dan saat itu juga antrianmu diserobot. Pasti tanpa disadari respon emosi otomatis yang timbul adalah marah dan kesal. Jadi, karena sifatnya otomatis, pasti emosi ini akan muncul setiap ada stimulus atau kejadian apapun dari luar.

## Cara Melakukan Regulasi Emosi

Berikut ada 5 cara yang bisa kamu coba terapkan:

### a. Keteranganahui emosi yang kamu miliki

Hal yang perlu kamu tau sejak awal adalah kamu gak bisa mengontrol emosi orang lain. Dan yang bisa kamu kontrol adalah emosimu sendiri. Untuk itu, penting banget buat kamu untuk mengenal  
emosimu sendiri. Inget, kalau tindakan dan emosi yang kamu rasakan adalah milikmu. Jadi, segala tindakan yang kamu lakukan saat emosi muncul adalah tanggung jawabmu dan akan menggambarkan dirimu.

### b. Bertanya ke diri sendiri

Saat emosi muncul dan sebelum ia menguasai dirimu, coba untuk bertanya sama dirimu dulu. Apa yang membuatmu jadi semarah ini? Kenapa harus sedih ini? dan pertanyaan lainnya yang dapat mengidentifikasi perasaanmu. Jangan sampai kamu bertindak dan nantinya hanya akan merugikan dirimu sendiri. Hal ini juga bisa kamu terapkan pas kamu ngerasa emosi sama orang. Jadi kamu gak gampang menilai orang dan bisa menunda emosimu agar gak meledak.





# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

c. Challenge dirimu sendiri

Challenge yang dimaksud di sini adalah kamu mencoba menilai emosi yang kamu rasakan. Sama kayak bertanya pada diri sendiri, challenge ini juga bertujuan untuk mencari tau pemicu yang membuat emosimu muncul. Contohnya kayak kamu lagi marah sama orang. Daripada kamu langsung mukul, ada baiknya kamu cari tau dulu kenapa kamu marah sama orang itu. Perlu gak sih kamu mukul dia? Jadi, kamu bisa berpikir ulang, perlu atau gak kamu bertindak menurut emosi.

d. . Pahami jenis emosi

Maksudnya tuh gini, kita kan punya rasa emosi. Nah kita harus bisa mengelompokkan emosi-emosi tersebut. Contohnya pas diputusin sama pacar, ya mungkin kita ngerasa sedih. Ya udah gak apa, kalau mau sedih ya nangis aja jangan kemudian kamu menutupi kesedihanmu di depan orang lain sambil bilang, “aku gapapa kok”.

e. Ambil hikmah dan pelajaran dari rasa emosi

Apapun pemicu yang bikin kamu ngerasa emosi, apapun perasaan yang kamu alami pas lagi emosi, dan tindakan apa aja yang udah kamu lakuin pas lagi emosi. Ambillah pelajaran dan hikmah dari semua permasalahan itu. Belajar dari kejadian yang membuatmu emosi adalah cara terbaik agar gak mudah emosi lagi dengan hal yang sama berulang kali. Regulasi emosi ini penting untuk kamu kuasai, dari belajar memahami diri sendiri sampai bisa melihat segala sesuatu dari berbagai macam sisi atau sudut pandang yang berbeda. Dibandingkan kamu terus menerus menyalahkan orang di sekitarmu yang sebenarnya gak bisa kamu kontrol.



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

. Hal ini bisa kamu lakukan agar gak salah dalam mengambil sebuah keputusan karena ada pepatah yang berbunyi kayak gini: **“Janganlah kamu berjanji keteranganika sedang senang dan janganlah kamu mengambil sebuah keputusan keteranganika kamu sedang marah”** Mulai kebiasaan untuk regulasi emosi sedari dini.

## 4. Mengenali Kekuatan diri

Ada beberapa cara mengenal diri sendiri yang bisa dapat dicoba:

### 1. Perhatikan reaksi, wawas diri

Kembali pada contoh mengenal diri sendiri di atas, keteranganika gebetanmu jadian dengan *bestie*-mu. Perhatikan apa yang kamu rasakan saat mengetahui mereka jadian. Luangkan waktu dan tanyakan pada diri sendiri, sensasi fisik apa yang kamu rasakan – apakah pening, mual, jantung berdebar, dan lain sebagainya. Ingat-ingat lagi, apa yang kamu dengar atau apa yang terjadi sesaat sebelum kamu merasakan pening, mual, atau deg-degan itu. Apakah rasa-rasanya kamu pernah mengalami hal yang serupa sebelumnya? Adakah peristiwa di masa lalu yang membuatmu sekarang merasa jauh lebih buruk, misalnya? Apa sebenarnya yang membuatmu merasa sangat enggak *happy*? Apa yang kamu butuhkan saat ini?

### 2. Menulis di buku catatan harian

Ambil satu buku tulismu yang masih kosong, terus kasih judul di sampul atau halaman pertama 'Belajar Mengenal Diri Sendiri.' Di buku itu, kamu bisa menuliskan segala rasa, pemikiran dan ide-ide yang muncul di kepalamu. Sekacau apapun perasaan atau ide itu, tuliskan saja selama lima menit, setengah jam, atau lebih setiap hari. Buku catatan itu bisa menjadi cara mendeskripsi diri sendiri yang cukup efektif, Sobat.



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

### 3. Belajar hal-hal dan *skills* baru

Jangan takut mencoba dan belajar hal-hal baru, keterampilan keterampilan baru yang belum kamu kuasai. Mungkin belajar merajut, *overclocking* CPU, membuat gerabah, membatik, *coding*, apapun *skill* baru itu, coba dulu dan luangkan waktu mempelajarinya. Kemudian, perhatikan bidang-bidang apakah yang terasa lebih mudah kamu kuasai dan yang tidak. Meskipun butuh waktu, cara mengenali diri sendiri seperti ini dapat memaksimalkan potensimu, Sobat Pintar.

### 4. Memahami diri lewat orang lain

Luangkan waktu untuk berbincang dengan orang-orang di sekitarmu. Selama berinteraksi dengan orang lain, perhatikan bahasa tubuh lawan bicaramu, apakah ia tampak baik-baik saja atau tidak. Simak dan cobalah memahami. Kamu tak harus menjadi bagian dari solusi atau menjadi pihak yang benar. Dalam proses ini, boleh jadi kamu justru dapat mulai mengenal kepribadian diri sendiri, bahkan menemukan jati diri.

### 5. Konseling dengan psikolog

Cara terbaik dalam mengetahui diri sendiri adalah dengan berbicara dengan konselor atau psikolog. Saat para profesional ini berusaha menggali tentang dirimu lebih dalam, kamu pun akan turut belajar mengenal diri sendiri pada saat yang sama. Melalui konseling, secara tak langsung kita juga belajar tentang cara mengetahui ilmu dalam diri sendiri – atau cara mengenal diri sendiri makrifat. Enggak kudu ke mana-mana, Sobat. Kamu tinggal masuk ke aplikasi Aku Pintar di ponselmu,



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

kemudian pilih fitur Konseling Pintar. *Udah* deh, kamu dapat memulai konselingmu dan mengenal kepribadian diri sendiri dengan lebih baik.

## 5. Cara Cepat Dekat dengan Orang Baru

Manusia merupakan makhluk sosial yang memiliki keterangansalingan satu sama lain, dan salah satu aktivitas yang dijalani ialah menjalin pertemanan. Tetapi, di dalam relasi pertemanan tidak semuanya terjalin dengan ideal, dimana pada beberapa relasi ada pertemanan yang buruk karena satu sama lain tidak menjalaninya secara tulus. Relasi pertemanan yang manipulatif, pada akhirnya membuat ada pihak yang merasa disakiti, dan hal tersebut dapat berdampak terhadap kesehatan mental. Lalu, bagaimana agar kita dapat terhindar dari relasi pertemanan yang *toxic*? Apa yang dapat kita lakukan? Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan:

### 1. Do: memberikan dukungan

Dalam sebuah pertemanan, satu sama lain akan saling membutuhkan dukungan. Teman atau sahabat yang baik akan selalu mendukung keterangannya kita sedang bangkit ataupun terpuruk (White, 2018). Teman yang baik akan selalu mendukung apa yang kita pilih dan apa yang kita jalani.

### Don't: mengkritik dan memanipulasi

Dalam sebuah pertemanan yang tidak sehat, seseorang akan selalu mengkritik apapun yang kita lakukan, secara negatif dan terkadang berbentuk sarkas (Kompas.com, 2020).

### 2. Do: mendengarkan teman

Dalam sebuah pertemanan, salah satu atau pihak lain dapat dipastikan mampu untuk menjadi pendengar yang baik. Kunci pertemanan akan bertahan lama apabila kita dan teman kita saling memahami dan merasakan apa yang sedang dibutuhkan (White, 2018).



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

Don't: memprioritaskan teman

Dalam sebuah pertemanan, baik bagi kita untuk mendengar dan memahami teman. Namun, apabila kita selalu memprioritaskan teman, maka kita tidak memiliki waktu untuk memperhatikan diri sendiri. Hal ini pun akan membuat teman yang selalu kita prioritaskan memiliki celah untuk memanfaatkan kita (Kompas.com, 2020).

3. Do: menghargai keputusan teman

Dalam sebuah pertemanan sebaiknya satu sama lain saling menghargai apapun keputusan yang diambil jika sedang dihadapkan dengan masalah apapun (White, 2018). Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa kita harus memberi dukungan apapun kepada teman kita selagi itu adalah keputusan terbaik dan positif.

Don't: Menyuruh berubah

Pertemanan akan menjadi tidak sehat apabila teman kita tidak menghargai keputusan yang kita ambil dan selalu menyuruh kita untuk berubah sesuai dengan keinginannya, bukannya mendukung apa yang sedang kita lakukan (Kompas.com, 2020).

4. Do: tidak membicarakan teman di belakangnya

Dalam pertemanan, kita tidak boleh membicarakan teman dibelakang teman kita. Kita tidak berhak untuk menyalahkan hingga menggosipkan apapun keputusan yang teman kita ambil. Perilaku ini bisa terjadi pada kelompok laki-laki, perempuan, atau gender lainnya, dimana bergosip yang menjelek-jelekkan teman sendiri, adalah senjata yang digunakan untuk memperkuat posisi mereka dalam lingkungan pertemanan.



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

Don't: menggunjing teman

Pertemanan akan menjadi tidak sehat apabila salah satu dari teman atau bahkan kita sendiri melakukan perilaku menggunjing atau bergosip tentang teman sendiri. Karena tidak menutup kemungkinan bahwa teman yang selama ini kita dukung dan percaya bisa sekaligus menjadi musuh kita.

5. Do: menghormati batasan yang dimiliki teman

Dalam pertemanan yang sehat, kita tidak bisa selalu ikut campur dengan urusan teman. Semua individu sudah pasti memiliki batasan, dan kita sebagai teman yang baik harus memberi mereka ruang gerak agar mereka tetap nyaman dengan pertemanan tersebut (White, 2020).

Don't: selalu memaksakan kehendak

Sebagai teman yang baik, seharusnya kita tidak terlalu ikut campur dengan urusan teman kita. Harus selalu diingat walaupun sedekat apapun kita dengan teman kita namun kita harus menghargai privasinya.

6. Do: meminta maaf apabila melakukan kesalahan

Dalam pertemanan yang sehat, kita ataupun teman kita harus memiliki sifat saling memaafkan. Dengan memaafkan dan menerima kekurangan teman kita, maka besar kemungkinan pertemanan kita akan bertahan lama (White, 2020). Sebagai teman yang baik pun harus peka mengenai kesalahan yang sudah dilakukan. Penting untuk diingat bahwa kita harus selalu mengakui dan meminta maaf apabila kita sudah melakukan suatu kesalahan.

Don't: malu untuk mengakui dan meminta maaf atas suatu kesalahan

Dalam pertemanan yang tidak sehat, seringkali ditemukan teman yang hanya mementingkan egonya dan tidak mau mengakui serta meminta maaf atas kesalahan yang telah diperbuat. Perilaku ini dapat membuat



# SMA NEGERI 1 PANDEGLANG

JALAN RAYA SERANG KM.03 TLP (0253) 201773, FAX (0253) 203990  
PANDEGLANG-BANTEN 42251

Web: [www.sman1pandeglang.sch.id](http://www.sman1pandeglang.sch.id), e-mail: [sman1pandeglang@yahoo.com](mailto:sman1pandeglang@yahoo.com)

---

keteranganidaknyamanan dalam pertemanan, sehingga kemungkinan besar akan timbul pertikaian dan adu pendapat apabila hal ini dibiarkan begitu saja.

Pertemanan adalah sebuah berkah bagi kita sebagai makhluk sosial. Maka dari itu penting bagi kita untuk membangun hubungan yang sehat. Apabila kita terus-menerus terjebak dalam pertemanan yang tidak sehat, hal tersebut hanya membawa dampak negatif. Bahkan pertemanan yang *toxic* pun akan membuat fisik dan mental kita mengalami kelelahan.

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Penulis bernama Ratu Raisha Ihza Taftazana, lahir di Pandeglang pada tanggal 3 Januari 2001. Putri ke-4 dari bapak Dedi Supriadi, S.Sos, M.A (Alm) dan ibu Neni Yuliani, S.Sos. saat ini penulis tinggal di perumahan Citraland, Cluster Fairmont blok AA27, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Penulis memiliki e-mail dengan nama akun [raishataftazana@gmail.com](mailto:raishataftazana@gmail.com).

Pendidikan penulis dimulai pada tahun 2006. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri Kabayan 1 pada tahun 2012, kemudian penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 3 Pandeglang dan diselesaikan pada tahun 2015, lalu setelahnya dilanjutkan di SMA Negeri 1 Pandeglang dan mengambil jurusan IPS serta lulus pada tahun 2018. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan tinggi pada program studi strata 1 (satu) di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dengan program Studi Bimbingan dan Konseling. Selama masa aktif kuliah, penulis mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergelut di bidang seni teater yaitu UKM Kafe Ide serta berkesempatan mengikuti Festival Teater Mahasiswa Nasioanl ke-9 di Kota Medan, Sumatra Utara pada tahun 2019. Selain itu, penulis juga mengikuti organisasi eksternal yang bernama Bilik Urang dan berperan sebagai Badan Pengurus Harian (BPH) masa jabat 2020-2022. Organisasi ini berfokus pada bidang pendidikan khususnya untuk anak-anak usia 5-12 tahun yang berada di desa Ambuleuit, kabupaten Pandeglang. Kini berkat rahmat dan karunia Allah SWT, perjuangan dan disertai do'a kedua orangtua dan dukungan keluarga dalam menjalani aktivitas di Perguruan Tinggi Negeri Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul "Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan *Loneliness*".