

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN *SELF-HELP BOOK* ‘BERDIALOG  
DENGAN SEPI’ MENGGUNAKAN TEKNIK MENULIS CERITA UNTUK  
MENGATASI KESEPIAN PADA REMAJA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh:**

**FAIRISHAL THAHIR AHMAD**

**1106619054**

**SKRIPSI**

**Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Efektivitas Penggunaan *Self-Help Book* 'Berdialog Dengan Sepi' Menggunakan Teknik Menulis Cerita Untuk Mengatasi Kesepian Pada Remaja

Nama Mahasiswa : Fairishal Thahir Ahmad

Nomor Registrasi : 1106619054

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 16 Januari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Wirda Hanim, M.Psi.  
NIP. 196203101986022001

Dr. Karsih, M.Pd.  
NIP. 197909052010122002

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		5/2 2024
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		23/1 2024
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		26/1 '2024
Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. (Anggota)****		24/1 2024
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Anggota)****		24/1 2024

**Catatan:**

\* Dekan FIP

\*\* Wakil Dekan I

\*\*\* Koordinator Program Studi/Ketua Penguji

\*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Koordinator Program Studi

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN *SELF-HELP BOOK* ‘BERDIALOG  
DENGAN SEPI’ MENGGUNAKAN TEKNIK MENULIS CERITA UNTUK  
MENGATASI KESEPIAN PADA REMAJA**

**(2024)**

**FAIRISHAL THAHIR AHMAD  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas penggunaan *self-help book* ‘Berdialog dengan Sepi’ menggunakan teknik menulis cerita yang dikembangkan oleh Rina Fitriana untuk mengatasi kesepian remaja. Penelitian lanjutan ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode *quasi experiment* dengan desain *non-equivalent control group design pre-test and post-test*. Sampel peneliti adalah siswa kelas X SMA 5 Muhammadiyah Jakarta dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen *UCLA Loneliness Scale Ver.3* untuk mengukur tes kesepian sebelum dan sesudah intervensi. Dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok yang terdiri dari 5 siswa dalam kelompok eksperimen dan 5 siswa dalam kelompok kontrol. Terjadi penurunan tingkat kesepian pada 5 siswa yang berada dalam kelompok eksperimen, 4 siswa mengalami penurunan tingkat kesepian yang signifikan dan 1 siswa mengalami penurunan tetapi tidak terlalu signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik menulis cerita dalam *self-help book* ‘Berdialog dengan Sepi’ terbukti efektif dalam mengatasi kesepian remaja. Dalam implementasi penggunaan *self-help book* ‘Berdialog dengan Sepi’ praktisi membimbing siswa dalam pengisian *self-help book*, implikasi selanjutnya adalah penerapan lebih lanjut dan eksplorasi dalam penggunaan *self-help book* ‘Berdialog dengan Sepi’.

**Kata Kunci:** *Self-Help Book*, Kesepian, Menulis Cerita, Remaja.

**THE EFFECTIVENESS OF USING SELF-HELP BOOK 'DIALOGUE  
WITH LONELINESS' USING STORY WRITING TECHNIQUES TO  
OVERCOME LONELINESS IN ADOLESCENTS**

**(2024)**

**FAIRISHAL THAHIR AHMAD  
GUIDANCE AND COUNSELING**

**ABSTRAC**

The purpose of this study is to determine the effectiveness of using self-help book 'Dialogue with Loneliness' using story writing techniques developed by Rina Fitriana to overcome adolescent loneliness. This advanced research uses a quantitative approach quasi experiment method with a non-equivalent control group design pre-test and post-test. The researcher's sample was class X students of SMA 5 Muhammadiyah Jakarta with data collection techniques using the UCLA Loneliness Scale Ver.3 instrument to measure loneliness tests before and after the intervention. In this study there were 2 groups consisting of 5 students in the experimental group and 5 students in the control group. There was a decrease in the level of loneliness in 5 students who were in the experimental group, 4 students experienced a significant decrease in loneliness and 1 student experienced a decrease but not very significant. The results showed that the story writing technique in the self-help book 'Dialogue with Loneliness' proved effective in overcoming adolescent loneliness. In the implementation of the use of self-help book 'Dialogue with Loneliness' practitioners guide students in filling self-help book, the next implication is further application and exploration in the use of self-help book 'Dialogue with Loneliness'.

**Keywords:** Self-Help Book, Loneliness, Story Writing, Teenagers.

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Fairishal Thahir Ahmad  
No. Registrasi : 1106619054  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Efektivitas Penggunaan *Self-Help Book* ‘Berdialog Dengan Sepi’ Menggunakan Teknik Menulis Cerita Untuk Mengatasi Kesepian Pada Remaja”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan Agustus 2023 – Januari 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Fairishal Thahir Ahmad



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fairishal Thahir Ahmad  
NIM : 1106619054  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : Frsthahmd@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas Penggunaan Self-Help Book 'Berdialog Dengan Sepi' Menggunakan Teknik Menulis Cerita Untuk Mengatasi Kesepian Pada Remaja

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Fairishal Thahir Ahmad)  
nama dan tanda tangan

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Mengerti rasa sakit membuatmu bersikap lebih baik pada orang lain. Dengan mengerti rasa sakit manusia itu menjadi tumbuh. Itulah yang disebut tumbuh dewasa.” (Jiraiya Sensei).

### PERSEMBAHAN

Rasa Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan Rahmat-Nya saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai. Terimakasih atas pengorbanan, doa, dan dorongan kalian membuat anak mu ini tidak menyerah untuk menggapai hidupnya. Anak mu ini sering menangis ditengah malam tanpa diketahui oleh kalian dan berharap untuk hidupnya segera berakhir. Tapi tanpa disadari, anak mu ini berhasil bertahan sampai saat ini dan memberikan sebuah kebahagiaan untuk kalian atas pencapaiannya. Maafkan anak mu ini yang suka memberikan masalah dan beban kepada kalian. Anak mu ini akan berusaha terus membahagiakan kalian berdua, lebih bahagia dari kebahagiaan kalian ketika anak mu ini lahir kedunia.
2. Kepada Kakek dan Nenek yang sangat saya cintai. Terima kasih kepada kalian yang telah memotivasi cucu mu ini untuk menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada nenek. Mungkin tanpa dirimu mengirim *whatsapp* pada saat itu, skripsi yang ku kerjakan tidak akan selesai pada semester ini, terimakasih nenek atas motivasi mu.
3. Kepada adik-adik yang saya cintai. Maafkan kakakmu yang tidak bisa mendidik kalian, tidak bisa menjadi kakak yang kalian mau, dan tidak terlalu memperhatikan kalian. Tapi perlu kalian ketahui bahwa kakak akan selalu mendukung kalian, kakak terus berusaha untuk menjadi kakak yang kalian mau. Ketahuilah kakak mu ini mencintai kalian dan ingin sekali membahagiakan kalian, tapi maaf bila cara kakak salah untuk menunjukkan rasa cintanya. Terimakasih kepada adik-adik ku, kalian jugalah sumber motivasi ku.

4. Kepada teman-teman yang sangat ku banggakan. Yogi, Chandra, Asep, Bandot dan KTKM. Terimakasih kepada kalian yang telah hadir dalam hidup saya, memberikan kebermaknaan dari sebuah pertemanan. Kalian yang telah menuntun saya menuju proses pendewasaan, berjalan dalam suka maupun duka, dan banyak hal yang menakjubkan sudah kita lalui. Terimakasih orang-orang baik, semoga kita dapat terus bersama dan jangan lupakan kenangan perjalanan yang kita lalui bersama.
5. Kepada perempuan hebat yang pernah saya cintai, Luthfia Khairunnisa. Kamu adalah manusia yang memberikan banyak pelajaran dalam hidup ku, kamu yang membuat aku menjadi orang untuk selalu refleksi dan introspeksi. Tidak ada rasa sesal selama menjalin hubungan dengan dirimu, kamu telah mengajarkan tentang arti cinta sesungguhnya dan aku sangat berterimakasih kepada kamu yang telah hadir dalam hidup ku. Mohon maaf aku telah menyakitimu, berbuat salah, dan belum bisa mengerti dirimu. Setelah hubungan kita berakhir aku selalu berdo'a untuk kebahagiaanmu, aku berdo'a kamu mendapatkan orang yang tepat dalam hidupmu, yang dapat mengertimu sepenuhnya. Jangan sedih lagi, jangan suka overthinking lagi, banyak sekali orang sekitar yang sangat mencintaimu, termasuk kedua orang tua mu. Terimakasih dan maaf untukmu, bahagia dan sehat selalu perempuan hebat ku.
6. Kepada Bu Wirda dan Mba Karsih yang terhormat. Dosen pembimbing saya yang menemani saya dan selalu memberi saya arahan dalam membuat skripsi ini, tanpa bimbingan kalian saya tidak bisa apa-apa dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya do'a kan Bu Wirda dan Mba Karsih sehat selalu dan dilancarkan segala urusannya.



## KATA PENGANTAR

Segala puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala berkat rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Penggunaan *Self-Help Book* ‘Berdialog Dengan Sepi’ Dalam Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Menulis Cerita Untuk Mengatasi Kesenjangan Pada Remaja”. Penulisan skripsi ini dilakukan dengan tujuan memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan dalam program studi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Proses penyusunan skripsi ini tak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan pembimbing akademik yang telah mendorong dan memotivasi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Wirda Hanim, M.Psi. sebagai pembimbing skripsi, membimbing peneliti, memastikan bahwa peneliti memahami dengan lebih baik dan jelas dalam menjalankan penelitian.
3. Para sahabat, teman, dan kolega peneliti yang senantiasa memberikan masukan dan dukungan selama penelitian ini berlangsung.

Selain itu peneliti menyadari adanya beberapa kelemahan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini. Maka peneliti membutuhkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini menjadi lebih baik.

Bekasi, 10 Januari 2024

Peneliti

Fairishal Thahir Ahmad

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRAC .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Umum Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kesepian .....	7
B. Teori Cerita .....	15
C. <i>Self-Help Book</i> .....	19
D. Karakteristik Remaja .....	21
E. Hasil Penelitian yang Relevan .....	22
F. Kerangka Berpikir .....	24
G. Hipotesis Penelitian .....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	25
A. Tujuan Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Metode dan Desain Penelitian .....	26
D. Populasi dan Sampel .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	30
F. Teknik Analisis Data .....	36
G. Hipotesis Statiska .....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	40
A. Deskripsi Data .....	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	49

C. Pengujian Hipotesis .....	51
D. Hasil Pembahasan.....	53
E. Keterbatasan Penelitian .....	55
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN .....	66



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	26
Tabel 3.2 Desain Intervensi.....	27
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen.....	33
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas .....	34
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	35
Tabel 3.6 Interpretasi Gain Ternormalisasi .....	38
Tabel 4.1 Deskripsi Data .....	40
Tabel 4.2 Kategorisasi Penelitian.....	40
Tabel 4.3 Data Skor UCLA Loneliness .....	41
Tabel 4.4 Deskripsi Data CNP .....	42
Tabel 4.5 Deskripsi Data KM.....	43
Tabel 4.6 Deskripsi Data KI.....	45
Tabel 4.7 Deskripsi Data AR.....	46
Tabel 4.8 Deskripsi Data GR .....	47
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Pre-Test.....	50
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas Post-Test .....	50
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	51
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> .....	52
Tabel 4.14 Hasil Uji <i>N-Gain</i> .....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Histogram Grafik UCLA Loneliness Kelompok Eksperimen .....	41
Gambar 4.2 Histogram Grafik UCLA Loneliness Kelompok Kontrol .....	41
Gambar 4.3 Histogram Grafik <i>UCLA Loneliness</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol .....	42
Gambar 4.4 Histogram Data <i>Pre-Test</i> .....	53
Gambar 4.5 Histogram Data <i>Post-Test</i> .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	66
Lampiran 2. Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen.....	71
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian .....	74
Lampiran 4. Perhitungan Pengujian Persyaratan Analisis .....	79
Lampiran 5. Perhitungan Pengujian Hipotesis.....	83
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian .....	87
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup.....	91

