



Pendekatan Humanistik dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kesenjangan pada Gen Z (Dewasa Awal)

Vonda Nabila Anindra¹, Sofyan Abdi², Afra Hasna³, Najwa Raras Pranoto⁴, Hermawati Artameyvia⁵, Najwa Azzahra⁶, Mirantri Zuraidah⁷,

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Islam As-syafi'iyah

Email: vondanabilaa@gmail.com¹, sofyanabdi3014@gmail.com², afra.bk@uia.ac.id³, najwa.raras15@gmail.com⁴, artahermawati123@gmail.com⁵, najwaazz824@gmail.com⁶, mirantri.zuraidah13@gmail.com⁷,

Jl. Raya Jatiwaringin No.12, RT.006/RW.005, Jaticempaka, Kec. Pd. Gede, Kota Bks, Jawa Barat 17411

Korespondensi penulis: vondanabilaa@gmail.com

Abstract. *This study aims to explore the subjective experience of loneliness in early adult Gen Z college students through group counseling with a humanistic approach. Using a qualitative phenomenological method, six female participants aged 20–22 years participated in four group counseling sessions. Data collection was conducted through an initial questionnaire to identify participants' levels of loneliness, followed by in-depth interviews after the counseling session to explore the meaning of their experiences more comprehensively. The results showed that loneliness was associated with a lack of emotional connection, unsupportive family relationships, and shallow social interactions through social media. Group counseling proved to be a safe space to share emotions and build self-awareness, helping participants manage loneliness more healthily.*

Keywords: *group counseling, loneliness, Gen Z, humanistic approach*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif kesepian pada mahasiswa Gen Z usia dewasa awal melalui konseling kelompok dengan pendekatan humanistik. Menggunakan metode kualitatif fenomenologis, enam partisipan perempuan berusia 20–22 tahun mengikuti empat sesi konseling kelompok. Pengumpulan data dilakukan melalui angket awal untuk mengidentifikasi tingkat kesepian partisipan, kemudian dilanjutkan dengan wawancara mendalam setelah sesi konseling untuk menggali makna pengalaman mereka secara lebih komprehensif. Hasil menunjukkan bahwa kesepian berkaitan dengan kurangnya koneksi emosional, hubungan keluarga yang tidak suportif, serta interaksi sosial dangkal melalui media sosial. Konseling kelompok terbukti menjadi ruang aman untuk berbagi emosi dan membangun kesadaran diri, membantu peserta mengelola kesepian secara lebih sehat.

Kata kunci: konseling kelompok, kesepian, Gen Z, pendekatan humanistik

1. LATAR BELAKANG

Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pematangan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada ola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar (Putri, (2019)).

Erikson juga menyebutkan bahwa masa dewasa awal ini adalah masa dimana individu mengalami isolasi sosial yang selanjutnya dapat mengarah kepada loneliness. Individu yang gagal untuk mencapai *intimacy* akan mengalami isolation, lebih lanjut Erikson menjelaskan banyak individu di dewasa muda, yang selama masa kanak-kanak dan remaja terbiasa

bergantung pada teman sebaya akan mengalami loneliness ketika tanggung jawab di rumah atau di tempat kerja mengisolasi mereka dari kelompok teman sebayanya (INAYAH, (2024)).

Fenomena Gen Z (dewasa awal usia 20–22 tahun) mengalami berbagai tantangan psikososial yang unik seiring dengan perkembangan zaman yang sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi digital. Meskipun mereka hidup di era yang terkoneksi secara virtual, banyak dari mereka justru mengalami perasaan terisolasi dan kesepian yang mendalam. Kesepian tidak lagi hanya diartikan sebagai kondisi fisik tanpa kehadiran orang lain, tetapi lebih pada perasaan subjektif tentang kurangnya koneksi emosional yang bermakna.

Pada dasarnya, Gen Z merupakan generasi yang unik dan memiliki potensi yang luar biasa di dalam diri. Di Indonesia, khususnya, Gen Z lahir di periode krisis ekonomi yang berat dan menyuguhkan tantangan tersendiri bagi para orang tua untuk membesarkan generasi pasca-milenial ini di masa sulit. Kecemasan yang dialami orang tua, tanpa disadari, turut berpengaruh terhadap pembentukan karakter Gen Z. Tumbuh di era resesi, membuat Gen Z diberikan perlindungan lebih, sehingga mereka seringkali mudah merasa cemas bila keadaan tidak berjalan sesuai yang mereka inginkan (Sakitri, 2021)).

Kesepian adalah perasaan tersisihkan, terencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, tersisih dari kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya, terisolasi dari lingkungan, serta tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman (Sampao, 2005). Kondisi ini menimbulkan perasaan tidak berdaya, kurang percaya diri, ketergantungan, dan keter-lantaran. Seseorang yang menyatakan dirinya kesepian cenderung menilai dirinya sebagai individu yang tidak berharga, tidak diperhatikan dan tidak dicintai. Rasa kesepian akan semakin dirasakan oleh lanjut usia yang sebelumnya adalah seseorang yang aktif dalam berbagai kegiatan yang menghadirkan atau berhubungan dengan orang banyak (Septiningsih, 2012)).

Loneliness kerap dialami pada masa peralihan, seperti masa transisi dari SMA ke perkuliahan atau bekerja. Pada usia dewasa awal yang berkisar 18-30 tahun, seseorang mulai menyesuaikan diri dengan tinggal terpisah dari orang tua, berpindah lingkungan sosial, atau merantau sendiri ke kota asing. Hal ini menyebabkan seringkali timbulnya perasaan loneliness akibat kurangnya ikatan sosial yang matang. Penelitian menunjukkan tingginya skor *Loneliness* pada mahasiswa tahun pertama dibanding tahun berikutnya. (Qualter et al., 2015) menemukan tingginya skor loneliness pada mahasiswa tahun pertama dibanding tahun berikutnya. Loneliness yang dialami pada masa ini berpotensi berdampak buruk bagi penyesuaian diri dan kesehatan mental ke depan. Untuk menanggulangi dampak negatif

loneliness, dukungan sosial dan intervensi dini perlu diberikan terutama pada kelompok usia dewasa awal (Ningrat., 2024)).

(Republika, ((2024, Desember 18))) Direktur Kesehatan Jiwa Kemenkes, dr.Imran Pambudi, mengungkapkan bahwa hampir 60% Gen Z memiliki masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan, yang sering kali berkorelasi dengan perasaan kesepian .

Berdasarkan Into The Light Indonesia (2021), sebanyak 98.7% dari 2.393 individu berusia 18-25 tahun di Indonesia mengalami kesepian. Selain itu, terdapat penelitian yang menjabarkan bahwa individu dewasa awal merasa sangat kesepian karena merasa tidak ada orang yang dapat mengenal diri mereka dengan baik dan merasa jarang atau bahkan tidak ada orang yang dapat mengerti keadaan mereka disaat sedang susah (Christina, (2022)).

Prevalensi kesepian pada mahasiswa telah ditemukan (Diehl, 2018)), (Hidayati, 2015) dengan angka se-besar 32,4% orang pada sampel mengalami kesepian tingkat sedang dan 3,2% mengalami kesepian yang parah. Dalam studi Dagne dan Dagne (2019), ditemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami kesepian yang lebih tinggi daripada mahasiswa pada tingkat lainnya. Hasil yang berbeda ditunjukkan oleh penelitian Fikrie, Ariani, dan Hermina (2019) serta penelitian Fauziyyah dan Ampuni (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tingkat-tingkat lainnya juga dapat mengalami kesepian yang lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat pertama.

Survey Loneliness yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris pada Mei tahun 2010, dari 2256 orang ditemukan 24% yang merasakan kesepian, dimana subyek berumur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subyek berumur di atas 55 tahun (Foundation, 2010)) dalam (Hidayati, 2015)).

Penelitian sebelumnya, telah meneliti tentang Perasaan kesepian yang dialami remaja ini bukan semata-mata disebabkan oleh remaja itu sendiri, melainkan dikarenakan oleh kualitas hubungan dengan orang-orang disekitarnya, Seperti yang diketahui, masa remaja juga merupakan masa dimana seseorang remaja memulai hubungan dengan teman lawan jenisnya, jika remaja tersebut dapat menjalin kualitas hubungan yang baik dengan lawan jenisnya, maka perasaan kesepian yang dialami oleh remaja tersebut tidak akan tinggi, namun jika kualitas hubungan dengan lawan jenisnya kurang baik, maka remaja tersebut akan lebih mudah untuk mengalami kesepian (Triani, 2012)).

Kesepian yang dialami remaja banyak dikarenakan karena hubungan dengan teman-teman sebayanya yang kurang baik. salah satunya dengan penerimaan dari teman-teman sebayanya. Semakin diterima oleh teman sebayanya, maka akan semakin berkurang perasaan kesepian yang dirasakan. Seorang remaja yang dapat diterima dengan baik oleh

teman sebayanya akan merasakan perasaan nyaman, serta menyenangkan jika berada di lingkungan teman sebayanya, hal ini merupakan suatu hal yang penting karena menjalin hubungan yang baik dengan teman sebayanya juga merupakan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dijalani oleh remaja. (Triani, 2012)). (Boli, R., Karenhapukh, Umar, R. B., & Killing, I. Y., 2025)

Penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek kuantitatif, seperti pengukuran tingkat kesepian dan hubungannya dengan media sosial, hubungan romantis, atau kesehatan mental. Penelitian-penelitian tersebut cenderung melihat kesepian sebagai angka atau korelasi, tanpa menggali pengalaman subjektif dan makna personal dari individu yang mengalaminya. Penelitian sebelumnya belum banyak menggambarkan bagaimana Gen Z dewasa awal memaknai kesepian, serta faktor-faktor internal (seperti ekspektasi diri) dan konteks sosial (seperti hubungan yang renggang) yang melatarbelakanginya.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman kesepian dari sudut pandang subjek itu sendiri. Dengan demikian, studi ini melengkapi kekurangan studi-studi sebelumnya yang lebih menekankan pada data statistik, dan memperkaya literatur dengan narasi personal, emosional, dan kontekstual yang selama ini masih kurang dieksplorasi secara ilmiah.

Berdasarkan hal-hal diatas maka rumusan masalah dalam penelitian adalah :

1. Bagaimana pengalaman kesepian dialami oleh individu Gen Z yang berada pada tahap dewasa awal?
2. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi munculnya perasaan kesepian pada Gen Z dewasa awal?
3. Bagaimana dampak kesepian terhadap aspek emosional dan sosial pada Gen Z usia dewasa awal?

Adapun Tujuan dilakukannya penelitian adalah :

1. Mengeksplorasi pengalaman subjektif kesepian pada individu Gen Z usia 20–22 tahun.
2. Mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap munculnya perasaan kesepian.
3. Memahami dampak kesepian terhadap kondisi psikologis dan hubungan sosial Gen Z dewasa awal.

Dan manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti : Menambah wawasan empiris dan teoritis mengenai fenomena kesepian dalam konteks perkembangan dewasa awal di kalangan Gen Z.

2. Bagi Praktisi Konseling : Memberikan informasi penting untuk menyusun pendekatan intervensi psikologis yang lebih relevan bagi Gen Z yang mengalami kesepian.
3. Bagi Individu Gen Z : Membantu meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap emosi kesepian yang mereka alami.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya : Menjadi landasan awal untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai kesepian dalam konteks sosial, budaya, atau digital di era modern.

2. KAJIAN TEORITIS

Konseling kelompok dalam praktikum ini menggunakan pendekatan humanistik dengan acuan teori dari Carl R. Rogers. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya hubungan yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) antara konselor dan anggota kelompok. Dalam pendekatan ini, fasilitator berperan menciptakan suasana yang aman dan suportif, sehingga peserta merasa bebas mengekspresikan diri dan menyadari potensi mereka untuk berubah dan berkembang.

Pendekatan humanistik sangat relevan digunakan dalam menangani isu kesepian, karena fokus utamanya adalah membangun koneksi emosional yang sehat, penerimaan diri, dan kesadaran personal terhadap pengalaman hidup yang bermakna.

Berdasarkan penelitian sebelumnya wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa berusia 18-25 tahun yang tinggal jauh dari keluarga, ditemukan bahwa kesepian yang mereka alami mencakup dimensi emosional, sosial dan psikologis. Perasaan kesepian ini dipicu oleh kurangnya dukungan sosial dan perhatian dari keluarga, jarak fisik yang jauh, tantangan beradaptasi di lingkungan baru serta tantangan akademis. Para mahasiswa rantau memberikan beragam makna terhadap kesepian, seperti perasaan hampa karena kurangnya interaksi, ketidakterhubungan emosional, serta tantangan untuk menjadi pribadi yang lebih kuat. Kesepian dipahami bukan hanya sebagai kondisi fisik seseorang yang sendirian, tetapi juga sebagai perasaan kehilangan koneksi dengan lingkungan sosial dan emosional (Boli, R., Karenhapukh, Umar, R. B., & Killing, I. Y., 2025)

Dampak dari kesepian yang dirasakan mencakup tekanan psikologis, seperti stress dan kecemasan, yang dapat berujung kepada penurunan kesehatan mental untuk menghadapi kesepian, para mahasiswa rantau melakukan berbagai upaya, seperti meningkatkan interaksi sosial melalui keikutsertaan dalam organisasi, berbagi cerita atau 'curhat' dengan teman sebaya, serta melakukan kegiatan positif seperti berolahraga atau menjalankan hobi

Penelitian lain juga yang dilakukan oleh (Nurayni, 2017)), dalam (Boli, R., Karenhapukh, Umar, R. B., & Killing, I. Y., 2025)), menunjukkan adanya hubungan signifikan antara

dukungan sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa perantauan. Hubungan ini bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat kesepian. Hasil ini menegaskan pentingnya dukungan sosial, terutama dari keluarga, dalam membantu mahasiswa menghadapi kesepian (Boli, R., Karenhapukh, Umar, R. B., & Killing, I. Y., 2025)).

Selain itu, penelitian (Tulak, A., & Sosialita, T., 2024)), menyatakan bahwa jarak fisik dan minimnya kontak langsung dengan anggota keluarga dapat membuat mahasiswa perantauan merasa terisolasi. Ketika mereka membutuhkan bantuan atau bahkan untuk sekedar ingin berbicara, mahasiswa sering kali tidak dapat sepenuhnya mengandalkan keluarga. Hal ini menegaskan bahwa kurangnya kontak langsung memperburuk perasaan kesepian yang dirasakan mahasiswa (Boli, R., Karenhapukh, Umar, R. B., & Killing, I. Y., 2025)).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, yang bertujuan untuk memahami makna subjektif dari pengalaman kesepian yang dialami oleh individu secara mendalam. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari enam mahasiswa perempuan semester empat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam As-Syafi'iyah. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive, berdasarkan kriteria kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa yang mengalami kesepian pada usia dewasa awal.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk menggali penyebab dan makna kesepian yang dirasakan partisipan. Selain itu, data juga diperoleh dari catatan proses konselor selama sesi konseling dan refleksi tertulis yang dibuat oleh peserta. Pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari empat sesi, masing-masing berdurasi 60–90 menit. Teknik dalam sesi konseling meliputi diskusi terbuka, refleksi diri, psikoedukasi, dan teknik ekspresif, yang semuanya dirancang untuk mendorong eksplorasi emosional dan keterhubungan antaranggota kelompok.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan konseling kelompok yang kami lakukan berjalan dengan suasana yang cukup nyaman dan terbuka. Konselor sebagai pemimpin kelompok memulai proses konseling dengan mengikuti beberapa tahap yang umum dilakukan dalam konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Selain itu, selama proses berlangsung, konselor juga menggunakan tahapan dan teknik tertentu, salah satunya adalah refleksi

perasaan, serta tetap berpegang pada asas-asas penting seperti kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan.

Dalam pelaksanaan kegiatan, konseling kelompok dilakukan mengikuti empat tahapan yang umum dijelaskan oleh para ahli, yaitu: 1) Tahap Pembentukan (*Forming*): Pada tahap awal, konselor mengenalkan tujuan kegiatan, peraturan kelompok, dan menjalin rasa percaya (*trust*) antar anggota kelompok. Menurut (Corey, (2010)) tahap ini bertujuan untuk membangun struktur awal serta memperkenalkan norma-norma kelompok agar peserta merasa aman untuk berpartisipasi. 2) Tahap Peralihan (*Storming/Norming*): Peserta mulai menunjukkan keterbukaan, namun ada pula yang masih merasa ragu. Konselor mendampingi proses ini dengan memberikan dukungan emosional dan penegasan bahwa kelompok adalah ruang aman untuk berbagi (Prayitno, 2012)). 3) Tahap Kerja (*Working Stage*) : Tahap ini menjadi inti dari proses konseling. Peserta mulai membahas pengalaman pribadi, khususnya tentang rasa kesepian yang mereka alami. Konselor menggunakan teknik refleksi perasaan untuk membantu peserta memahami dan mengolah emosi yang muncul selama proses berlangsung. 4) Tahap Pengakhiran (*Terminating*): Pada akhir sesi, peserta dan konselor bersama-sama menyimpulkan proses yang telah dilalui.

Konselor juga memberikan penguatan dan motivasi agar peserta dapat menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari (Corey, (2010)). Salah satu teknik utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah refleksi perasaan. Teknik ini dilakukan dengan mengulang atau merangkum perasaan yang diungkapkan peserta, dengan tujuan agar peserta merasa didengar dan dipahami secara emosional. Seperti yang dijelaskan oleh Egan (2010), refleksi perasaan membantu klien mengenali dan mengekspresikan emosi secara lebih sadar. Misalnya, ketika peserta menyatakan bahwa ia merasa sendirian meskipun berada di tengah orang lain, konselor merespon dengan, “Jadi kamu merasa sendiri, walaupun di sekelilingmu ada orang?” Hal ini mendorong peserta untuk menggali lebih dalam emosi yang mereka rasakan.

Kegiatan konseling kelompok ini juga dilaksanakan dengan berpegang pada asas-asas penting, sebagaimana dijelaskan oleh (Prayitno, 2012)) 1) Kerahasiaan: Segala hal yang dibahas dalam kelompok dijaga kerahasiaannya. Asas ini sangat penting agar peserta merasa aman untuk terbuka dan jujur tentang perasaannya. 2) Kesukarelaan: Peserta mengikuti kegiatan secara sukarela, tanpa paksaan. Dengan adanya rasa sukarela ini, peserta menjadi lebih aktif dan terlibat dalam proses konseling. 4) Keterbukaan dan Kekinian: Peserta diajak untuk terbuka terhadap perasaan yang sedang mereka alami saat ini (kekinian), bukan hanya pengalaman masa lalu. Ini membuat pembahasan lebih relevan dengan kondisi emosional yang

mereka hadapi sekarang. 5) Kenormatifan: Selama kegiatan berlangsung, peserta diingatkan untuk menjaga etika berkomunikasi dan tetap menghormati satu sama lain.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap enam partisipan, ditemukan beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya perasaan kesenangan pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Partisipan 1 (AR) : “ saya ga punya temen cerita walaupun sedang di kelilingin orang lain dan itu membuat perasaan saya menjadi kosong, selain itu juga perubahan lingkungan dan kehilangan orang terdekat. Lalu saya tetap merasa kesenangan walaupun punya banyak teman di media sosial karena mereka tidak benar benar tahu kondisi saya. Dan faktor keluarga juga mempengaruhi kalau hubungan baik mereka bisa jadi tempat pulang tapi kalau tidak malah bikin makin kesenangan.”
2. Partisipan 2 (DA): “ kalau menurut saya yang membuat saya kesenangan karena adanya perubahan teman teman yang sudah mempunyai kesibukan sendiri gak kayak dulu waktu sekolah yang ketemu tiap hari, kadang juga bingung soal arah hidup. Selain itu juga menurut saya kesenangan itu bukan sekedar gaada orang di sekitar, tapi lebih keperasaan kayak yang gaada bener bener ngerti atau nyambung sama kita walaupun lagi bareng banyak orang.”
3. Partisipan 3 (RA) : “ Buat aku kesenangan itu rasanya kaya sendirian banget walaupun sebenarnya lagi sama orang lain. Terus walaupun punya kenalan banyak tetep kaya ga punya orang yang paham / ngerti. Terus punya temen di medsos juga ga selalu bisa diajak curhat. Kalau deket dengan keluarga itu bisa membantu banget, tapi kalo keluarga cuek bikin sepi.”
4. Partisipan 4 (AK) : “Menurut saya kesenangan itu bukan Cuma karena tidak punya temen, tetapi lebih merasa sendiri walau sedang bareng orang lain. Rasanya sepeti tidak ada yang benar-benar mengerti isi kepala dan hati diri kita ini.
5. Partisipan 5 (PM) : “Kesenangan itu bukan karna sendirian tapi ngerasa ga nyambung sama orang lain. Kadang ditengah keramaian pun tetep aja ngerasa sendiri. Masuk ke fase dewasa itu ga gampang harus mandiri, kehilangan temen lama dan belum nemu lingkungan yang cocok. Semua itu bikin rasa sepi makin terasa. Dan juga menurut aku kesenangan itu adalah hal yang wajar, hidup sekarang serba cepat banyak tekanan dan orang sering tampil bahagia diluar aja. Jadi wajar kalau banyak yg ngerasa kosong.”
6. Partisipan 6 (SS) : “Menurut aku kesenangan itu bukan karna sendiri tapi karna ga ada yang bener-bener ngerti. Walaupun ramai tetap terasa kosong. Medsos kadang ngebantu, kadang malah bikin overthinking. Transisi jadi dewasa itu berat banyak beban tapi ga selalu ada

yang peduli. Punya banyak temen belum tentu punya koneksi, tapi menyendiri itu tenang. Tapi kadang sendiri itu bikin gelisah. Sekarang aku belajar nerima karena dari kesepian aku jadi lebih kenal diri sendiri.”

Dari ke 6 subjek di atas ditemukan bahwa perasaan kesepian yang mereka alami dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu keluarga, lingkungan sosial, dan media sosial. Dari aspek keluarga, 6 subjek menyatakan bahwa hubungan yang hangat dan supportif dengan anggota keluarga dapat menjadi tempat kembali yang memberikan rasa aman secara emosional. Namun, ketika hubungan keluarga tidak harmonis atau cenderung cuek, hal tersebut justru memperkuat rasa kesepian yang dirasakan (Santrock, (2011))

Menurut (Santrock, (2011)) Keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan kesejahteraan emosional individu. Hubungan keluarga yang hangat dan supportif dapat menciptakan rasa aman dan mengurangi perasaan kesepian. Sebaliknya, konflik dalam keluarga atau kurangnya komunikasi emosional dapat memperburuk perasaan isolasi sosial.

Dari aspek keluarga, 6 subjek menyatakan bahwa faktor lingkungan sosial, kesepian muncul bukan karena ketiadaan orang di sekitar, melainkan karena tidak adanya koneksi emosional yang bermakna. Banyaknya teman atau keberadaan di tengah keramaian tidak serta-merta menghilangkan rasa sepi, terutama ketika partisipan merasa tidak dipahami atau tidak memiliki seseorang yang benar-benar nyambung secara emosional. Perubahan fase kehidupan, seperti beranjak dewasa dan kehilangan kedekatan dengan teman lama, juga menjadi pemicu signifikan munculnya kesepian (Cacioppo, (2008)).

Kesepian bukan sekadar ketiadaan orang lain di sekitar, melainkan absennya hubungan sosial yang dirasakan sebagai bermakna dan memuaskan (Cacioppo, (2008)). Seseorang dapat merasa kesepian meskipun dikelilingi banyak orang, jika ia merasa tidak dipahami atau tidak memiliki koneksi emosional yang mendalam. Perubahan fase kehidupan seperti masa transisi menuju dewasa, pindah lingkungan, atau kehilangan teman dekat dapat memicu perasaan terisolasi dan kesepian, karena berkurangnya hubungan yang intim dan supportif.

Sementara itu, dalam konteks media sosial, sebagian subjek merasa bahwa kehadiran teman secara daring tidak mampu menggantikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Interaksi di media sosial dianggap bersifat dangkal, dan kadang justru memicu perasaan negatif seperti *overthinking*. Media sosial tidak selalu menjadi tempat yang aman untuk berbagi karena minimnya pemahaman yang mendalam dari orang-orang di dalamnya (Turkle, (2011)).

Menurut (Turkle, (2011)). menyatakan bahwa meskipun media sosial menawarkan konektivitas, hubungan yang dibangun di dalamnya sering kali bersifat superfisial dan tidak mampu memenuhi kebutuhan emosional secara autentik. Secara keseluruhan, kesepian

dipandang sebagai kondisi emosional yang kompleks dan tidak sekadar disebabkan oleh keterasingan fisik, tetapi lebih karena kurangnya keterhubungan emosional dan pemahaman dari lingkungan terdekat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik yang dilakukan terhadap enam partisipan Gen Z usia dewasa awal, dapat disimpulkan bahwa kesepian yang mereka alami bersifat kompleks dan multidimensional. Kesepian tidak hanya berkaitan dengan keberadaan fisik orang lain, tetapi lebih kepada absennya koneksi emosional yang mendalam. Tiga faktor utama yang mempengaruhi munculnya kesepian adalah hubungan keluarga yang kurang suportif, lingkungan sosial yang tidak menyediakan ruang untuk koneksi yang bermakna, serta interaksi media sosial yang dangkal dan kurang mampu memenuhi kebutuhan emosional.

Pelaksanaan konseling kelompok terbukti memberikan ruang yang aman dan empatik bagi peserta untuk mengekspresikan diri, menggali perasaan terdalam, dan membangun kesadaran diri. Teknik seperti refleksi perasaan sangat efektif dalam membantu peserta memahami dan menerima pengalaman emosional mereka. Pendekatan humanistik yang menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan kehadiran aktif konselor sangat relevan dalam menangani isu kesepian ini.

Melalui hasil tersebut, disarankan agar pendekatan humanistik dalam konseling kelompok terus dikembangkan dan diterapkan, khususnya dalam menangani masalah psikososial seperti kesepian di kalangan Gen Z. Institusi pendidikan dan praktisi bimbingan konseling hendaknya memberikan ruang dan dukungan terhadap layanan konseling kelompok yang bersifat preventif dan kuratif. Selain itu, penting pula membangun kesadaran di kalangan mahasiswa tentang pentingnya menjalin koneksi emosional yang sehat, serta menciptakan lingkungan sosial yang suportif baik di dalam maupun di luar kampus. Dengan demikian, perasaan kesepian dapat diminimalkan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat meningkat secara signifikan.

DAFTAR REFRENSI

Boli, R., Karenhapukh, Umar, R. B., & Killing, I. Y. (2025). PERSPEKTIF KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG TINGGAL JAUH DARI KELUARGA (MAHASISWA RANTAU). PAIS UNDA: Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda., 1-6.

- Cacioppo, J. T. ((2008)). Loneliness: Human nature and the need for social connection. . W. Norton & Company.
- Christina, M. &. ((2022)). Hubungan antara Mattering to Peers dengan Kesepian pada Dewasa Awal. *Psibernetika*, 15(1).
- Corey, G. ((2010)). *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Diehl, K. J.-K. (2018). Loneliness at UNIVERSITIES: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of environmental research and public health*, 15(9).
- Foundation, M. H. (2010). *The mental health foundation survey*. Laporan Penelitian, Mental Health Foundation. Mental Health Foundation. . Inggris: Mental Health Foundation.
- Hidayati, D. S. (2015). SELF COMPASSION DAN LONELINESS. *Jurnal Psikologi Terapan*, 154-164.
- INAYAH, S. ((2024)). PERAN SHYNESS DAN SOCIAL CONNECTEDNESS TERHADAP LONELINESS PADA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL.
- Lumongga, D. N. ((2017)). *Konseling. Kelompok*. Kencana.
- Ningrat., E. I. (2024). Loneliness pada Masa Dewasa Awal : Tinjauan Sistematis Literatur. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, hal 327-337.
- Nurayni, &. S. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, Vol.12 (2), 35-42.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Putri, A. F. ((2019)). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. . *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*,, 3(2), 35-40.
- Republika. (((2024, Desember 18))). *Kemenkes: Lebih dari Separuh Gen Z Punya Masalah Kejiwaan*.
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi. In *Forum Manajemen*,, (Vol. 35, No. 2, pp. 1-10).
- Santrock, J. W. ((2011)). *Life-span development (13th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Septiningsih, D. S. (2012). Kesepian pada lanjut usia: studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping. *Jurnal psikologi*, 11(2), 9.
- Triani, A. (2012). PENGARUH PERSEPSI PENERIMAAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEPIAN PADA REMAJA. . *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 1, No.1,.
- Tulak, A., & Sosialita, T. (2024). Hubungan antara social support dengan lonelines pada. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*,, 2776-1851.
- Turkle, S. ((2011)). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.