



---

## **Perspektif Konseling Pastoral terhadap Humanisme Abraham Maslow dan Implikasinya dalam Menghadapi Kesepian pada Generasi Stroberi**

**Angelica Leviani Rivela**

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene, Jakarta

[angelica@sttekumene.ac.id](mailto:angelica@sttekumene.ac.id)

**Chalma Jenny Hubherta Kotta**

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene, Jakarta

[chalma@sttekumene.ac.id](mailto:chalma@sttekumene.ac.id)

**Diana Tafonao**

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene, Jakarta

[diana@sttekumene.ac.id](mailto:diana@sttekumene.ac.id)

**Rista**

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene, Jakarta

[rista@sttekumene.ac.id](mailto:rista@sttekumene.ac.id)

**Nelson Hasibuan**

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene, Jakarta

[Hasibuan.nelson@gmail.com](mailto:Hasibuan.nelson@gmail.com)

### ***Abstract***

*Generation Z, born in 1997-2013, is considered incapable of being an agent of change and a moral booster, as well as a social controller because of their indifferent attitude and are easily entangled in various new problems that affect their potential, so that the current young generation finds it difficult to be resilient. These conditions and situations have given rise to a new terminology called the strawberry generation, which is a term for a generation that looks strong, but has a fragile heart and quickly gives up hope. Loneliness is one of the impacts that is present in the strawberry generation. This research aims to determine the relationship between Maslow's hierarchy of needs theory and loneliness in the strawberry generation, its implementation in pastoral counseling. This research uses qualitative methods through a library research approach. The results of this research show that based on Maslow's hierarchy of needs theory, loneliness occurs when an individual's sense of security cannot be fulfilled properly and there are several stages that Christian counselors can take to deal with this, namely (1) identifying and making plans regarding the client's physical condition, (2) having empathy and maintaining trust, (3) developing social relationships, such as within family, friends and church, (4) giving positive affirmations and recognizing the counselee's achievements, (5) helping the counselee to explore potential and fulfill God's calling in his life.*

**Keywords:** *Humanism; Loneliness; Strawberry Generation; Pastoral Counseling*

### Abstrak

Generasi Z yang lahir tahun 1997-2013 dinilai belum mampu untuk menjadi agen perubahan dan penguat moral, serta pengendali sosial karena sikap masa bodoh dan mudah terjerat dengan berbagai masalah baru yang memengaruhi potensi, sehingga generasi muda saat ini menjadi sulit untuk tangguh. Kondisi dan situasi ini menimbulkan sebuah terminologi baru yang disebut dengan generasi stroberi yang merupakan sebutan untuk generasi yang terlihat kuat, tetapi memiliki hati yang rapuh dan cepat putus asa. Kesepian (*loneliness*) menjadi salah satu dampak yang hadir pada generasi stroberi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara teori hierarki kebutuhan Maslow dengan kesepian pada generasi stroberi implementasinya pada pastoral konseling. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow, kesepian terjadi ketika rasa aman pada individu tidak dapat terpenuhi dengan baik dan ada beberapa tahap yang dapat dilakukan oleh konselor Kristen untuk menangani hal tersebut, yakni (1) mengidentifikasi dan membuat perencanaan terkait kondisi fisik konseli, (2) memiliki empati dan menjaga kepercayaan, (3) mengembangkan hubungan sosial, seperti dalam lingkungan keluarga, teman, dan gereja, (4) memberi afirmasi positif dan mengakui pencapaian konseli, (5) membantu konseli untuk menggali potensi dan memenuhi panggilan Tuhan dalam hidupnya.

**Kata Kunci:** Humanisme; Kesepian; Generasi Stroberi; Konseling Pastoral

### PENDAHULUAN

Generasi muda merupakan generasi yang menjadi *agent of change* (agen perubahan). Dalam hal ini, baik dan buruknya bangsa Indonesia bergantung pada generasi penerusnya.<sup>1</sup> Generasi muda selalu menjadi harapan untuk memajukan bangsa, mengarahkan pembangunan bangsa, serta menjadi penopang bagi generasi terdahulu untuk mengembangkan bangsa melalui gagasan yang cemerlang dan wawasan yang luas berdasarkan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat, sehingga keberhasilan sebuah negara dapat dilihat melalui sikap kritis dan semangat

dari generasi muda dalam memperjuangkan aspirasi masyarakat.<sup>23</sup> Selain menjadi agen perubahan, generasi muda merupakan penguat moral dan pengendali sosial dalam masyarakat, di mana generasi muda memiliki peran penting dalam menjaga nilai-nilai baik dan ikut serta memperbaiki peraturan melalui kritik, saran, dan solusi.<sup>4</sup> Hal tersebut menunjukkan bahwa generasi muda yang ideal sanggup menjadi agen perubahan, penguat moral, dan pengendali sosial dalam masyarakat.

Namun, menurut Susanti, hingga saat ini generasi muda belum mampu untuk menjadi agen perubahan dan penguat

<sup>1</sup> Filippo Apriando, "Pemuda Sebagai 'Agent Of Change,'" *KOMPASIANA*, last modified 2021, accessed September 25, 2023, <https://www.kompasiana.com/fhilippogirsang/6127663101019005f15e5c33/pemuda-sebagai-agent-of-change>.

<sup>2</sup> Erlina Febrianti, "Pemuda Generasi Penerus, Garda Depan Perubahan Indonesia," *Universitas Negeri Malang* (2020).

<sup>3</sup> E. R. Tou, "Generasi Muda Harapan Bangsa," last modified 2020, accessed September

25, 2023, <https://mediaindonesia.com/opini/356459/generasi-muda-harapan-bangsa>.

<sup>4</sup> Faridahtul Jannah and Ani Sulianti, "Perspektif Mahasiswa sebagai Agen Of Change melalui Pendidikan Kewarganegaraan," *ASANKA: Journal of Social Science And Education* 2, no. 2 (September 30, 2021): 181–193, accessed October 2, 2023, <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/asanka/article/view/3193>.

moral, serta pengendali sosial karena sikap masa bodoh dan mudah terjerat dengan berbagai masalah baru yang memengaruhi potensi, sehingga generasi muda saat ini menjadi sulit tangguh.<sup>5</sup> Prihatina menyatakan dalam artikelnya yang berjudul “Generasi *Strawberry*, Generasi Kreatif Nan Rapuh dan Peran Mereka di Dunia Kerja Saat Ini” bahwa seluruh permasalahan yang dialami generasi muda berdampak pada rapuhnya fisik dan mental.<sup>6</sup> Kerapuhan ini membawa opini bahwa generasi muda saat ini tidak memiliki jiwa yang adaptif karena terdapat sikap mudah menyerah, putus asa, daya saing dan juang yang rendah, serta mudah sakit secara fisik,<sup>7</sup> sehingga tak heran apabila Kasali menyebut generasi ini sebagai generasi yang kreatif, tetapi mudah menyerah dan gampang sakit hati. Kondisi dan situasi ini menimbulkan sebuah terminologi baru yang disebut dengan generasi stroberi.<sup>8</sup>

Istilah generasi stroberi pertama kali muncul dari negara Taiwan dan merujuk pada sebagian generasi baru yang lunak (rapuh) seperti buah stroberi. Adapun buah stroberi dipilih sebagai buah yang merepresentasikan generasi yang rapuh

karena buah tersebut terlihat indah, tetapi ketika ditekan, buah tersebut hancur begitu saja.<sup>9</sup> Menurut Kasali, generasi stroberi merupakan fenomena sosial yang rumit dan ada berbagai faktor yang memengaruhi munculnya generasi ini, seperti *self diagnose* (mendiagnosis diri sendiri) tanpa melibatkan pihak yang ahli, pola didik orang tua terkait situasi keluarga di mana anak dibesarkan dalam situasi yang lebih sejahtera dibandingkan generasi sebelumnya, berbagai narasi orang tua yang kurang berpengetahuan, dan generasi masa kini lebih mudah untuk lari dari kesulitan dengan hadirnya teknologi.<sup>10</sup> Meski belum ada penelitian mengenai populasi generasi stroberi di Indonesia, tetapi Hia dkk., menyatakan bahwa generasi stroberi umumnya tertuju kepada generasi Z karena kepribadian (cepat menyerah, mengeluh, dan gampang putus asa) dan kebergantungan generasi muda saat ini terhadap teknologi.<sup>11</sup> Faktor-faktor tersebut menggiring generasi stroberi pada beberapa dampak, salah satunya adalah kesepian.

Kesepian (*loneliness*) merupakan emosi tidak menyenangkan terkait kualitas hubungan sosial seseorang dengan

<sup>5</sup> Afriani Susanti, “Masalah Terbesar Pemuda Saat Ini: Okezone Edukasi,” <https://edukasi.okezone.com/>, last modified October 28, 2015, accessed October 2, 2023, <https://edukasi.okezone.com/read/2015/10/27/65/1238809/masalah-terbesar-pemuda-saat-ini>.

<sup>6</sup> Ratih Prihatina, “Generasi Strawberry, Generasi Kreatif Nan Rapuh Dan Peran Mereka Di Dunia Kerja Saat Ini,” *Kementerian Keuangan Republik Indonesia* (Jakarta, 2022), <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/14811/Generasi-Strawberry-Generasi-Kreatif-Nan-Rapuh-dan-Peran-Mereka-Di-Dunia-Kerja-Saat-Ini.html>.

<sup>7</sup> Dede Amalia and Euis Tresna Gumilar, “Potret Remaja Kreatif Generasi? (Phi) Pengubah Indonesia,” *Konvensi Nasional Bimbingan Dan Konseling XXI* (2019): 189–197.

<sup>8</sup> Rhenald Kasali, *Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh: Strawberry Generation: Anak-Anak Kita Berhak Keluar Dari Perangkap Yang Bisa Membuat Mereka Rapuh* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2017).

<sup>9</sup> Prihatina, *Loc. Cit*

<sup>10</sup> Kasali, *Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh: Strawberry Generation: Anak-Anak Kita Berhak Keluar Dari Perangkap Yang Bisa Membuat Mereka Rapuh*.

<sup>11</sup> Lurusman Jaya Hia, Claudia Angelina, and Monica Santosa, “KEPEMIMPINAN KRISTEN DI ERA DIGITAL TERHADAP GENERASI STRAWBERRY,” *TEOLOGIS-RELEVAN-APLIKATIF-CENDIKIA-KONTEKSTUAL* 2, no. 1 (June 13, 2023): 118–133, accessed November 2, 2023, <https://ejournal.stepsmg.ac.id/home/article/view/46>.

lingkungannya. Perlman dan Peplau mendeskripsikan kesepian sebagai sebuah kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang saat dirinya tidak mampu memenuhi hubungan sosial seperti ekspektasinya, sehingga adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam konteks hubungan sosial pada seseorang.<sup>12</sup> Berdasarkan hasil penelitian dari Steven Zauderer, orang yang berusia 16-24 tahun memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi ketimbang usia lainnya.<sup>13</sup> Menurut survei yang dilakukan oleh *Action for Children*, terdapat 43% dari anak muda yang berusia 17-25 tahun merasa kesepian.<sup>14</sup> Di Indonesia, laporan dari *Into the Light Indonesia* menyatakan bahwa dari 2.393 individu dengan usia 18-25 tahun terdapat 98.7% yang mengalami kesepian.<sup>15</sup> Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang terjadi pada generasi Z cukup tinggi dan jika dikaitkan dengan pernyataan sebelumnya, sebagian generasi Z merupakan bagian dari generasi stroberi, sehingga memahami kesepian sebagai dampak yang dialami oleh generasi stroberi menjadi hal yang perlu disoroti lebih lanjut.

Penelitian mengenai kesepian yang

dilakukan oleh Firmansyah dan Monica Azhar pada generasi Z menyatakan bahwa media sosial, khususnya Tiktok, menjadi salah satu penyebab hadirnya kesepian dan mengurangi empati pada generasi Z.<sup>16</sup> Virnanda pun melakukan penelitian yang serupa dengan Instagram sebagai titik fokus media sosial yang digunakan oleh generasi Z. Penelitian yang dilakukan di Samarinda ini menyatakan bahwa Instagram memiliki dampak yang besar terhadap timbulnya rasa kesepian pada generasi Z. Kesepian ini menjadi bibit dari hadirnya rasa takut akan ketinggalan sebuah momen.<sup>17</sup> Kesepian, sebagai salah satu masalah psikologis, juga dapat berakhir pada gangguan somatis, khususnya bagi generasi Z, sehingga kesepian tidak dapat dikatakan sebagai masalah yang ringan.<sup>18</sup>

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai kesepian yang terjadi dalam generasi stroberi melalui sudut pandang Abraham Maslow selaku Bapak Psikologi Humanisme. Abraham Maslow merupakan ahli psikologi yang mengasumsikan manusia sebagai makhluk yang baik dan memiliki hak untuk mencapai aktualisasi

<sup>12</sup> Rizky Ananda Artiningsih and Siti Ina Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal" (2021), accessed October 19, 2023, <https://ejournal.unesa.ac.id>.

<sup>13</sup> Steven Zauderer, "49 Loneliness Statistics: How Many People Are Lonely?," last modified 2023, accessed October 10, 2023, <https://www.crossrivertherapy.com/research/loneliness-statistics>.

<sup>14</sup> Dr Christie Hartman, "Kesepian Statistics (2023): By Country, Demographics & More," *The Roots Of Kesepian Project*, last modified 2023, accessed October 10, 2023, <https://www.rootsofaloneliness.com/kesepian-statistics>.

<sup>15</sup> Benny Prawira et al., "Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental Di Indonesia 2021 - Hasil Awal | Into The Light Indonesia," 2021, accessed October 10, 2023, <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh->

[diri/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/](https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/).

<sup>16</sup> Monica Azhar Firmansyah, "Hubungan Antara Kesepian Dan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Usia Remaja Pengguna Aplikasi Tiktok" (Thesis, Universitas Islam Indonesia, 2023), accessed June 24, 2024, <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/45141>.

<sup>17</sup> Rizky Virnanda, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram Di Samarinda," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 4 (2020).

<sup>18</sup> Hafizah Khairi Dafnaz and Elmeida Effendy, "Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis Dan Gejala Gangguan Somatis Pada Remaja," *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal* 2, no. 1 (August 28, 2020): 6–13, accessed June 24, 2024, <https://talenta.usu.ac.id/scripta/article/view/3372>.

diri (*self actualization*). Maslow menyatakan bahwa perilaku manusia berlandaskan pada adanya kecenderungan untuk mencapai sebuah tujuan yang menjadi kebutuhannya dan mendapat kehidupan yang lebih bahagia dan sejahtera.<sup>19</sup> Melalui pernyataan tersebut, Maslow pun menciptakan teori mengenai hierarki kebutuhan. Adapun sejauh ini belum ada penelitian yang mengaitkan antara kesepian yang terjadi pada generasi stroberi berdasarkan sudut pandang Abraham Maslow. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kaitan antara kesepian pada generasi stroberi dengan hierarki kebutuhan Maslow dan dapat diimplementasikan dalam konseling di gereja.

## METODE PENELITIAN

Dalam penyusunan artikel ini, peneliti menggunakan metode kualitatif melalui studi kepustakaan (*library research*) yang berkaitan dengan “Perspektif Konseling Pastoral terhadap Filsafat Humanisme Abraham Maslow dan Implikasinya terhadap Kesepian pada Generasi stroberi”. Metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif, baik secara tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat

diamati.<sup>20</sup> Peneliti mengumpulkan informasi dengan cara menggali dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Pengumpulan berbagai informasi tersebut dilakukan melalui sistem manual (perpustakaan) dan komputerisasi seperti buku, hasil penelitian terdahulu yang sejenis, artikel, dan berbagai sumber lainnya.<sup>21</sup> Melalui berbagai informasi yang didapat, peneliti menganalisis secara kritis sehingga dapat mendukung proposisi dan gagasannya untuk menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian dapat tercapai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Humanisme dan Hierarki Kebutuhan Maslow

Humanisme merupakan ilmu yang berpusat pada manusia dan tidak bergantung pada doktrin atau ajaran dalam agama.<sup>22</sup> Kaum humanis memandang bahwa manusia merupakan pengendali utama dalam dirinya dan tak ada yang mampu mempengaruhi pilihannya selain dirinya sendiri.<sup>23</sup> Filsafat humanisme pun menunjukkan bahwa manusia memiliki hak dan kebebasan untuk memilih dan bertindak.<sup>24</sup>

<sup>19</sup> Rismawati, “Pemenuhan Kebutuhan Bertingkat Tokoh Dalam Novel Tentang Kamu Karya Tere Liye Kajian Psikologi Humanisme Abraham Maslow,” *Doctoral Dissertation, FBS* (2018).

<sup>20</sup> Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press, 2021).

<sup>21</sup> Milya Sari and Asmendri Asmendri, “Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA,” *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (June 10, 2020): 41–53, accessed March 22, 2023,

<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/natural-science/article/view/1555>.

<sup>22</sup> Miska M Amin, “TITIK TOLAK EPISTEMOLOGIS FILSAFAT ALAM SEMESTA IMMANUEL KANT” (2007).

<sup>23</sup> Aulia Rachman, “Studi Pemikiran Fikih Umar Bin Khattab Dalam Perspektif Humanisme Modern” (masters, Pascasarjana, 2016), accessed November 15, 2023, <https://idr.uin-antasari.ac.id/6530/>.

<sup>24</sup> Novalina Indriyani and Desyandri, “KONSEP PENDIDIKAN MERDEKA BELAJAR DALAM PANDANGAN FILSAFAT

Menurut Maslow, setiap tindakan manusia bermula dari hadirnya kebutuhan yang bersifat instingtif dan kebutuhan tersebut disusun ke dalam sebuah piramida hierarki kebutuhan.<sup>25</sup> Piramida hierarki kebutuhan menyusun kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi sebelum ada kebutuhan yang lainnya. Kebutuhan yang terdapat dalam piramida hierarki kebutuhan tidak sebatas kebutuhan fisiologis saja, tetapi juga mencakup kebutuhan psikologis dan seluruh kebutuhan ini merupakan inti kodrat manusia secara sains.<sup>26</sup> Berikut merupakan hierarki kebutuhan yang dimulai dari kebutuhan paling mendasar:

#### Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan manusia yang paling dasar. Kebutuhan ini harus terpenuhi agar individu dapat bertahan hidup. Adapun kebutuhan ini meliputi sandang, pangan, papan, udara, seks, dan lain-lainnya.<sup>27</sup> Pemuasan terhadap kebutuhan fisiologis merupakan hal yang sangat penting demi kelangsungan hidup sebab seorang manusia memiliki kecenderungan untuk mengabaikan atau mengesampingkan kebutuhan lainnya hingga kebutuhan fisiologisnya dapat terpenuhi. Hal inilah

yang membuat kebutuhan fisiologis menjadi kebutuhan yang terkuat sekaligus terdasar dari semua kebutuhan manusia yang ada.<sup>28</sup>

Kebutuhan fisiologis memiliki sejumlah perbedaan dengan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Pertama, kebutuhan ini merupakan satu-satunya kebutuhan yang dapat terpuaskan secara penuh atau dapat diatasi. Dalam kebutuhan inilah manusia dapat merasa cukup ketika dirinya telah kehilangan daya penggerakannya. Misalnya, dalam aktivitas makan. Bagi individu yang baru menghabiskan makanannya dalam jumlah yang banyak, dirinya tak lagi sanggup untuk membayangkan makanan lagi sebab hal tersebut dapat memicu perasaan ingin muntah. Kedua, adanya hakikat pengulangan. Berdasarkan contoh sebelumnya, seseorang yang telah makan, akan menjadi lapar kembali. Hal itu berlangsung terus-menerus. Sementara dalam kebutuhan lain yang tingkatnya lebih tinggi ketimbang kebutuhan fisiologis tidak ada pengulangan secara berkala.<sup>29</sup> Kebutuhan fisiologis ini menjadi kebutuhan utama untuk dicari oleh individu dalam mencari kepuasan. Setelah kebutuhan fisiologis ini terpenuhi, maka dapat memenuhi kebutuhan selanjutnya, yakni kebutuhan rasa aman.<sup>30</sup>

HUMANISME,” *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7, no. 2 (December 23, 2022): 668–682, accessed November 15, 2023, <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/6738>.

<sup>25</sup> Syamsu Yusuf and Achmad Juntika Nurihsan, *Teori kepribadian* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013).

<sup>26</sup> Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Yogyakarta: Kanisius, 1994).

<sup>27</sup> Herminarto Sofyan and Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi Dan Penerapannya Dalam Penelitian* (Yogyakarta: UNY Press, 2012).

<sup>28</sup> Murida Yunailis, “Kajian Teori

Humanistik Maslow dalam Kurikulum 2013,” *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam* 9, no. 1 (July 31, 2019): 86–96, accessed November 16, 2023, <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh/article/view/3657>.

<sup>29</sup> Yusuf and Nurihsan, *Teori kepribadian*.

<sup>30</sup> Muhibbin Muhibbin and Marfuatun Marfuatun, “URGENSI TEORI HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW DALAM MEMINIMALISIR PROKRASINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA,” *Educatio* 15, no. 2 (December 31, 2020): 9–20, accessed November 4, 2023, <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/view/2714>.

### Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan rasa aman timbul setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi. Kebutuhan ini penting bagi semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Kebutuhan rasa aman ini meliputi kebutuhan akan rasa keamanan, ketergantungan, perlindungan, bebas dari rasa takut, cemas, kekalutan, dan lain-lainnya.<sup>31</sup> Kebutuhan rasa aman inilah yang membuat individu untuk mencari kerja dan menabung uang. Seseorang yang memiliki kematangan dari segi mental dapat dilihat melalui hadirnya perasaan yang aman, bebas dari rasa takut, serta cemas. Sebaliknya, seseorang yang mentalnya belum sehat ditandai dengan perasaan yang seolah-olah selalu dalam keadaan yang terancam.<sup>32</sup>

### Kebutuhan Rasa Kasih Sayang Dan Rasa Memiliki-Dimiliki

Setelah kedua kebutuhan di atas terpenuhi, terdapat kebutuhan ketiga yang perlu dipenuhi, yakni kebutuhan rasa kasih sayang dan rasa memiliki-dimiliki. Kebutuhan ini dapat ditunjukkan melalui persahabatan, percintaan, atau pergaulan yang luas tanpa membedakan kondisi fisik, suku, agama, dan ras.<sup>33</sup> Kebutuhan ini membuat seseorang mencari pengakuan dan perasaan kasih sayang dari orang lain, mulai dari orang tua, saudara, guru, teman,

dan lain sebagainya. Kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan adanya hubungan yang akrab dengan orang lain.<sup>34</sup>

Menurut Maslow,<sup>35</sup> setiap manusia membutuhkan rasa diingini dan diterima oleh orang lain, sebab tanpa ikatan ini seseorang dapat merasa tidak aman dan menjadi kesepian. Kebutuhan akan kasih sayang atau cinta bagi Maslow tidak sekadar pemenuhan kebutuhan seks atau fisiologis semata karena tingkah laku seksual umumnya dipengaruhi oleh berbagai kebutuhan lain yang utama, bukan sekadar kebutuhan seksual. Maslow pun mendefinisikan bahwa cinta merupakan keadaan dimengerti secara mendalam dan diterima dengan sepenuh hati.<sup>36</sup>

### Kebutuhan Penghargaan

Setelah kebutuhan yang ketiga terpenuhi, maka individu membutuhkan penghargaan. Penghargaan ini dibutuhkan oleh individu melalui orang lain dan dirinya sendiri. Penghargaan dari orang lain merupakan hal utama yang meliputi pengakuan, penerimaan, kedudukan, reputasi, perhatian, prestise, nama baik, dan penghargaan terhadap keberhasilan dalam masyarakat.<sup>37</sup> Ketika individu memiliki harga diri yang cukup, kepercayaan dirinya akan meningkat, sehingga membuat dirinya menjadi lebih produktif. Namun, sebaliknya, apabila harga diri yang dimiliki individu kurang, maka dirinya akan

<sup>31</sup> Ibid.

<sup>32</sup> Yusuf and Nurihsan, *Teori kepribadian*.

<sup>33</sup> Muhibbin and Marfuatun, "URGENSI TEORI HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW DALAM MEMINIMALISIR PROKRASINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA."

<sup>34</sup> Yusuf and Nurihsan, *Teori kepribadian*.

<sup>35</sup> Desy Hermayanti, "Kebermaknaan Hidup Dan Konflik Peran Ganda Pada Wanita

Karier Yang Berkeluarga Di Kota Samarinda," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 2 (April 15, 2014), accessed November 16, 2023, <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3645>.

<sup>36</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2013).

<sup>37</sup> Yusuf and Nurihsan, *Teori kepribadian*.

dinaungi perasaan tak berdaya dan memicu rasa putus asa. Sedangkan penghargaan terhadap diri sendiri meliputi kebutuhan akan kepercayaan diri, kecukupan, kebebasan, kompetensi, dan prestasi.<sup>38</sup>

### Kebutuhan Aktualisasi Diri

Kebutuhan aktualisasi diri merupakan kebutuhan secara psikologis untuk menumbuhkan, mengembangkan, serta menggunakan kemampuan seseorang. Dalam kebutuhan ini, motivasi pada individu memegang peranan yang penting. Maslow menjabarkan kebutuhan ini sebagai keinginan individu untuk menjadi manusia yang utuh dengan kemampuannya sendiri, menjadi apa saja berdasarkan kemampuannya.<sup>39</sup> Kebutuhan ini menjadi puncak atau kebutuhan tertinggi dari hierarki kebutuhan manusia karena kebutuhan ini merupakan bentuk nyata dari potensi atau kapasitas individu secara penuh. Kebutuhan ini memotivasi manusia untuk menjadi sesuatu sesuai dengan kapasitasnya. Meski keempat kebutuhan sebelumnya terpenuhi, tetapi jika kebutuhan aktualisasi diri tidak terpenuhi, maka individu dapat merasa gelisah, tidak senang, bahkan frustrasi.<sup>40</sup>

Namun, meski demikian, Maslow berpendapat bahwa aktualisasi diri merupakan kebutuhan yang tak dapat dicapai sepenuhnya karena kebutuhan ini

tidak dapat dicapai dengan instan atau otomatis. Sebelum mencapai kebutuhan aktualisasi diri, individu harus memenuhi empat kebutuhan sebelumnya.<sup>41</sup> Selain itu, kebutuhan aktualisasi diri pada setiap orang pun berbeda dan tidak melibatkan talenta istimewa, sehingga penyesuaian kehidupan individu yang ditunjukkan memiliki tujuan untuk menambah pengalaman atau ketegangan yang mengacu pada pertumbuhan dalam diri.<sup>42</sup>

### Pandangan Humanisme Terkait Kesepian

Berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow, Maslow menyatakan bahwa kesepian atau kesepian terjadi karena kebutuhan rasa aman seseorang tidak terpenuhi dengan baik. Pada dasarnya, kekurangan seseorang akan rasa aman membuat dirinya berusaha untuk memenuhi perasaan tersebut. Kebutuhan rasa aman dapat dipenuhi melalui interaksi sosial yang sehat dan membangun hubungan yang positif.<sup>43</sup> Ketika seseorang tidak dapat melakukan interaksi sosial dan membangun hubungan yang positif, maka timbullah kekosongan emosional yang dapat merugikan kesejahteraan psikologis individu.<sup>44</sup> Menurut kaum humanis, kekosongan emosional inilah yang disebut dengan kesepian.

<sup>38</sup> Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*.

<sup>39</sup> Jess Feist and Gregory J. Feist, *Theories of Personality* (McGraw-Hill, 2006).

<sup>40</sup> Yusuf and Nurihsan, *Teori kepribadian*.

<sup>41</sup> Muhibbin and Marfuatun, "URGENSI TEORI HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW DALAM MEMINIMALISIR PROKRASTINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA."

<sup>42</sup> Sobur, *Psikologi Umum*.

<sup>43</sup> Roy F. Baumeister and Mark R. Leary, "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human

Motivation.," *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995): 497–529, accessed November 15, 2023, <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0033-2909.117.3.497>.

<sup>44</sup> Louise C. Hawkley and John T. Cacioppo, "Kesepian Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms," *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (October 2010): 218–227, accessed November 21, 2023, <https://academic.oup.com/abm/article/40/2/218/4569527>.

Dalam perspektif humanisme, kesepian tidak hanya membicarakan mengenai kekosongan sosial, tetapi juga mengenai ketidakpuasan pada tingkat pribadi.<sup>45</sup> Ketidakpuasan pada tingkat pribadi ini meliputi perasaan tidak puas dalam menggali dan mencapai potensi pribadi serta pemenuhan kebutuhan yang lebih mendalam. Dalam menggali dan mencapai potensi pribadi, sering kali individu menemukan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan, seperti mengharapkan pencapaian tertentu dalam hidup atau hubungan yang memuaskan, tetapi kenyataannya tak sesuai dengan harapan, sehingga menimbulkan ketidakpuasan dan kekecewaan dalam diri individu. Lebih rinci, ketidakpuasan pada tingkat pribadi juga bertalian dengan kebutuhan individu untuk merasa terhubung dengan diri sendiri secara batiniah, mempunyai pemahaman yang mendalam mengenai nilai dan tujuan hidup, dan mencari arti yang dalam melalui pengalaman hidup.<sup>46</sup> Hal tersebut dapat membuat individu merasa terhambat dalam mencapai potensi pribadi, sehingga kesepian pun melingkupi perasaan individu tersebut.

Kurangnya mengenai pemahaman terhadap nilai diri pun menjadi faktor yang

mendukung individu mengalami kesepian. Ketika individu tidak memiliki tempat yang mendukung perasaan aman dan nyaman dalam lingkungan sosialnya, dapat memicu terciptanya ruang bagi kesepian untuk berkembang dalam perasaan individu.<sup>47</sup> Hal ini dapat disebut dengan kekosongan emosional dan mendorong implikasi yang serius terhadap kesehatan mental, sehingga minimnya pengetahuan terhadap nilai diri dapat memperburuk masalah psikologis dan membutuhkan perhatian khusus dalam upaya pemulihan.<sup>48</sup>

Hadirnya kesepian menjadi indikasi bahwa kebutuhan terhadap rasa aman belum sepenuhnya terpenuhi. Keterbatasan interaksi sosial yang dialami oleh individu menjadi dampak dari perasaan kesepian. Kekosongan emosional dan keterbatasan interaksi sosial dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan.<sup>49</sup> Apabila kesepian dibiarkan dalam jangka waktu yang panjang, dapat menurunkan kognitif individu dan meningkatkan risiko dimensia pada usia lanjut.<sup>50</sup> Dengan demikian, berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow, kesepian tercipta karena kurangnya rasa aman yang dilatarbelakangi oleh ketidakpuasan dalam menggali dan mencapai potensi pribadi, serta kurangnya pemahaman mengenai

<sup>45</sup> E. Beaumont, *The Psychology of Kesepian* (London: Routledge, 2015).

<sup>46</sup> E. L. Deci and R. M. Ryan, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (New York: Guilford Press, 2017).

<sup>47</sup> Hawkey and Cacioppo, "Kesepian Matters."

<sup>48</sup> Timothy Matthews et al., "Social Isolation, Kesepian and Depression in Young Adulthood: A Behavioural Genetic Analysis," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 51, no. 3 (March 2016): 339–348, accessed November 16, 2023, <http://link.springer.com/10.1007/s00127-016-1178-7>.

<sup>49</sup> Pamela Qualter et al., "Kesepian Across the Life Span," *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (March 2015): 250–264, accessed November 16, 2023, <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691615568999>.

<sup>50</sup> Elvira Lara et al., "Does Kesepian Contribute to Mild Cognitive Impairment and Dementia? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies," *Ageing Research Reviews* 52 (July 2019): 7–16, accessed November 16, 2023, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1568163718302472>.

pemahaman terhadap nilai diri, sehingga berdampak pada psikologis bagi individu yang mengalami kesepian.

### **Pandangan Alkitab mengenai Kesepian**

Alkitab tidak memandang kesepian sebagai hal yang remeh. Kejadian 2:18 menjadi titik mula Allah memahami kesepian yang dialami manusia. Dalam proses penciptaan, Allah mengatakan bahwa semua yang telah diciptakan-Nya baik, tetapi Adam mengalami kesepian karena tidak memiliki seseorang yang seperti dirinya. Kesepian yang dialami oleh Adam hanya dapat diisi oleh hubungan yang bermakna.<sup>51</sup> Akhirnya, dalam Kejadian 2:18 Allah berkata, “Tidak baik,” untuk mengindikasikan bahwa manusia merupakan makhluk sosial dan Allah menciptakan Hawa sebagai pendamping Adam.<sup>52</sup>

Masa penciptaan yang menyatakan bahwa Allah menjadikan penolong yang sepadan bagi Adam menunjukkan bahwa manusia membutuhkan orang lain untuk menjadi seorang manusia yang utuh. Dengan kesadaran yang utuh, Allah menciptakan manusia menjadi ciptaan sosial dan keterlibatan yang saling

melengkapi. Kesepian yang Allah ciptakan antara Adam dan Hawa mengisyaratkan bahwa jika manusia hanya ada satu saja, maka individu akan merasa kesepian.<sup>53</sup> Adapun Hawa, tidak hanya diciptakan sebagai pendamping Adam semata, tetapi juga sebagai sosok yang mewujudkan seluruh hubungan sosial. Terciptanya hubungan sosial yang telah Allah ciptakan dapat membentuk satu unit keluarga yang menggantikan unit keluarga lain ketika seseorang dilahirkan.<sup>54</sup>

1 Raja-raja 19 menceritakan mengenai fenomena *kesepian*. Kisah ini menceritakan nabi Elia yang lari ke Gurun Bersyeba akibat kekecewaannya terhadap Allah. Perasaan kecewa tersebut timbul karena Allah bertindak tidak sesuai ekspektasi Elia. Elia ingin Allah menghukum bangsa Israel yang telah berbalik kepercayaan dari Allah, tetapi Allah melakukan hal sebaliknya. Akhirnya, Elia merasa sendiri dalam melaksanakan tugas sebagai nabi bagi bangsa Israel yang keras tengkuk.<sup>55</sup> Bahkan, Elia sampai masuk ke dalam fase di mana ia tidak percaya kepada Allah karena nabi-nabi yang lain telah dibunuh oleh bangsa Israel.<sup>56</sup>

<sup>51</sup> Gordon John Wenham, *Genesis 1-15, Volume 1* (Zondervan Academic, 2017).

<sup>52</sup> Evi Octavia Manalu, “Pengaruh Konseling Pranikah Terhadap Keutuhan Keluarga,” *Jurnal Antusias* 6, no. 1 (May 25, 2020): 16–31, accessed November 18, 2023, <https://ejournal.sttintheos.ac.id/index.php/antusias/article/view/303>.

<sup>53</sup> Herowati Sitorus, “PEREMPUAN SEBAGAI PENDAMPING SEPADAN BAGI LAKI-LAKI DALAM KONTEKS ALKITAB DAN BUDAYA BATAK,” *Jurnal Teologi Cultivation* 3, no. 1 (July 14, 2019): 41–52, accessed November 18, 2023, <https://ejournal.iakntarutung.ac.id/index.php/cultivation/article/view/251>.

<sup>54</sup> Jonathan Harvey Walton, “Knowing Good and Evil : Values and Presentation in Genesis

2–4” (Thesis, The University of St Andrews, 2023), accessed November 18, 2023, <https://research-repository.st-andrews.ac.uk/handle/10023/27738>.

<sup>55</sup> Koes Adiwidjajanto, “Sejarah Bangsa Israel Awal Dalam Perspektif Tafsir Sejarah Teologi Alkitabiah Dan Arkeologi Biblikal,” *Religió Jurnal Studi Agama-agama* 6, no. 1 (March 1, 2016), accessed November 20, 2023, <https://jurnaluf.uinsby.ac.id/index.php/religio/article/view/609>.

<sup>56</sup> Caleb Christofer Mulyatan, “Kedaulatan Allah Dalam Pelayanan Hambanya: Analisis Naratif 1 Raja-Raja 19 Dan Implikasinya Terhadap Hamba Tuhan Yang Mengalami Kesendirian Dalam Pelayanan.” (Thesis, Seminari Alkitab Asia Tenggara, 2016), accessed November 20, 2023, <http://repository.seabs.ac.id/handle/123456789/238>.

Allah mengambil tindakan bagi Elia dengan menunjukkan diri-Nya di Gunung Horeb. Tindakan Allah bertemu dengan Elia membuktikan bahwa Allah tidak ingin Elia merasa sendiri saat melayani bangsa Israel.<sup>57</sup> Peristiwa Allah menyatakan diri-Nya kepada Elia menjadi puncak dari kisah 1 Raja-raja 19, di mana dalam perjumpaan antara Allah dengan Elia. Dalam kisah ini, Elia berperan sebagai konseli dan Allah menjadi konselor bagi Elia. Elia mendapat jawaban dari masalah yang dihadapinya, sehingga Elia kembali melayani Allah tanpa merasa kesepian, takut, terlebih lagi gentar. Kisah ini ditutup dengan peristiwa Elia kembali melayani Allah dan hal ini menunjukkan bahwa Elia kembali percaya kepada Allah.<sup>58</sup>

Selain Elia, dalam Perjanjian Baru pun terdapat tokoh yang merasa sendiri saat melayani Tuhan, yakni Paulus. Paulus, seorang pengikut Kristus yang setia hingga akhir hidupnya, menjelaskan perasaannya pada detik-detik akhir hidupnya kepada Timotius. Dalam 2 Timotius 4, Paulus menulis keluhannya selama melayani Tuhan. Ia merasa kesepian dan sangat menderita karena ditinggalkan oleh rekan-rekan sepelayannya.<sup>59</sup> Perasaan kesepian ini membuat Paulus merasa tidak nyaman

dan meminta Timotius untuk segera mengunjunginya.<sup>60</sup> Dengan demikian, Paulus pun menulis surat untuk Timotius dengan harapan Timotius mengunjungi dirinya untuk menghapus perasaan kesepian yang dirasakannya.

### **Implikasi Humanisme Maslow dalam Konseling Pastoral atas Kesepian Generasi Stroberi**

Pandangan Abraham Maslow mengenai kesepian menyatakan bahwa kebutuhan aktualisasi diri dapat tercapai apabila semua kebutuhan sebelumnya (fisiologis, rasa aman, rasa kasih sayang dan dimiliki-memiliki, serta penghargaan) terpenuhi. Kesepian atau *kesepian* menjadi salah satu tanda bahwa kebutuhan rasa aman pada diri seseorang tidak terpenuhi dengan baik. Berkaca dari pandangan Abraham Maslow mengenai kesepian dan dari fakta yang ada, *generasi stroberi* menjadi generasi yang perasa dan tak sedikit yang mengalami kesepian dalam hidupnya.<sup>61</sup> Kesepian atau *kesepian* menjadi salah satu ciri dari krisis identitas yang dialami oleh generasi stroberi.<sup>62</sup>

Dalam konteks kekristenan, *kesepian* menjadi hal yang wajar dialami oleh setiap

<sup>57</sup> Robert Hubbard, *First & Second Kings-Everyman's Bible Commentary* (Chicago: Moody Publishers, 1991).

<sup>58</sup> Mulyatan, "Kedaulatan Allah Dalam Pelayanan Hambanya."

<sup>59</sup> Myriam Klinker-De Klerck, "Tom Wright. Paul. A Biography," *European Journal of Theology* (January 1, 2021), accessed November 22, 2023, [https://www.academia.edu/46013056/Tom\\_Wright\\_Paul\\_A\\_Biography](https://www.academia.edu/46013056/Tom_Wright_Paul_A_Biography).

<sup>60</sup> Natanael Winanto, Antonius Missa, and Juan Ananta Tan, "SURAT-SURAT PASTORAL SEBAGAI PETUNJUK PRAKTIS PENGEMBANGAN UNTUK JEMAAT (PASTORAL LETTERS AS A SHEPHERDING

PRACTICAL GUIDELINES IN CONGREGATION)," *QUAERENS: Journal of Theology and Christianity Studies* 2, no. 1 (June 29, 2020): 44–61, accessed November 22, 2023, <https://jurnal.widyaagape.ac.id/index.php/quaerens/article/view/quaerens.v2i1.14>.

<sup>61</sup> Prawira et al., "Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental Di Indonesia 2021 - Hasil Awal | Into The Light Indonesia."

<sup>62</sup> Alina Dizik, "Kesepian sering menimpa seseorang yang mendadak kaya," *BBC News Indonesia*, 2016, accessed November 27, 2023, <https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-37991016>.

individu, bahkan oleh nabi dan rasul terkemuka. Allah menciptakan manusia Hawa untuk menemani Adam dan melalui kisah tersebut, dapat diidentifikasi bahwa kesepian merupakan hal naluriah yang dapat dialami oleh setiap manusia. Meski *kesepian* merupakan hal yang naluriah, tetapi Allah berusaha mengatasi *kesepian* yang dialami oleh manusia dengan menciptakan seorang manusia lain yang sepadan (Hawa).

Sebagai konselor Kristen, *kesepian* yang dialami oleh *generasi stroberi* menjadi hal yang perlu dihadapi dan ditangani menggunakan pendekatan yang bertahap. Berikut adalah beberapa tahapan yang dapat dilakukan oleh seorang konselor Kristen untuk menangani kesepian berdasarkan sudut pandang Abraham Maslow yang terjadi pada generasi stroberi.

#### Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis

Pemenuhan kebutuhan fisiologis merupakan langkah dasar yang sangat penting dalam proses konseling, terutama dalam menangani kesepian. Kondisi fisik menjadi penentu kondisi psikologis dan emosional pada individu.<sup>63</sup> Dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis konseli, konselor dapat mengidentifikasi kondisi fisik konseli untuk memastikan bahwa kebutuhan dasar konseli terpenuhi dengan baik. Kondisi fisik individu secara umum dapat diidentifikasi oleh konselor selama sesi konseling berlangsung melalui

tampilan konseli, seperti kerapian, kebersihan, postur tubuh, dan cara bicara konseli, seperti nada, kecepatan, dan volume konseli saat berbicara.

Konselor pun dapat bertanya secara direktif kepada konseli terkait makanan yang dikonsumsi, jumlah massa air yang diminum, situasi tempat tinggal, serta pola tidur konseli. Informasi yang diperoleh dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor untuk merujuk ke profesional medis apabila ditemukan indikasi masalah kesehatan fisik, sehingga konseli dapat dievaluasi lebih lanjut dan menjalani pengobatan yang relevan dengan kondisi yang dialaminya.

Secara edukatif, konselor dapat menjelaskan kepada konseli mengenai penting menjaga gizi, hidrasi yang cukup, serta tidur yang berkualitas. Penjelasan yang dilakukan kepada generasi stroberi dapat bersifat santai, terbuka, serta bersahabat. Penting bagi konselor untuk tidak menggunakan gaya komunikasi yang terkesan menegur dan menggurui karena generasi stroberi memiliki kecenderungan untuk menghindari hal tersebut dan mencari pendapat serta dukungan dari orang lain.<sup>64</sup>

Dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis, konselor perlu membantu konseli dalam membuat rencana makan dan tidur yang lebih sehat. Perencanaan ini disusun secara praktis dan bersifat harian, sehingga konseli dapat melakukannya secara konsisten dan bertanggung jawab atas kondisi fisiknya. Dengan demikian,

<sup>63</sup> Sven JG Olsson et al., "Effects of the Swedish Physical Activity on Prescription Model on Health-Related Quality of Life in Overweight Older Adults: A Randomised Controlled Trial," *BMC Public Health* 15, no. 1 (July 21, 2015): 687, accessed June 22, 2024, <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2036-3>.

<sup>64</sup> Sirajul Fuad Zis, Nursyirwan Effendi,

and Elva Ronaning Roem, "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital," *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (April 10, 2021): 69–87, accessed February 26, 2024, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/JICC/article/view/15550>.

konselor dapat memastikan bahwa kebutuhan fisiologis konseli terpenuhi dengan baik.

#### Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman

Dalam pemenuhan tingkat kedua, penting bagi seorang konselor untuk menciptakan suasana yang aman secara emosional dan fisik bagi konseli. Konselor Kristen harus memiliki empati, sehingga dapat bersikap empati kepada konseli. Sikap empati menjadi cara yang efektif untuk menangani kesepian pada generasi stroberi karena empati menjadi tanda bahwa konselor peduli kepada konseli dan permasalahan yang dialaminya. Sikap empati dapat menumbuhkan rasa nyaman bagi konseli, serta dapat membangun rasa kepercayaan bagi konseli.<sup>65</sup> Terbangunnya rasa percaya inilah yang membuat konseli semakin mudah untuk menceritakan perasaannya kepada konselor.<sup>66</sup> Kepercayaan ini perlu dijaga dengan senantiasa melakukan pendekatan komunikasi yang baik.

Selain memiliki empati, konselor juga dapat menciptakan rasa aman dengan mengidentifikasi hal-hal yang menjadi pemicu timbulnya stres secara emosional bagi konseli. Identifikasi ini dapat dilakukan setelah konseli merasa bahwa perasaan dan pengalamannya dihargai, terlebih lagi generasi stroberi yang

cenderung menekankan pentingnya penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri.<sup>67</sup> Setelah melakukan identifikasi, konselor dapat menyediakan strategi untuk mengatasi stres yang dialami oleh konselor secara efektif dengan berbagai teknik konseling yang sesuai dengan kondisi konseli, seperti *Cognitive Therapy Behavioral*, *Rational Emotive Behaviour Therapy*, psikoanalisis, dan berbagai teknik lainnya.<sup>68</sup>

#### Pemenuhan Kebutuhan Kasih Sayang dan Rasa Memiliki-Dimiliki

Kesepian yang dialami oleh generasi stroberi membuat dirinya mengalami kendala untuk berinteraksi dan berteman. Tahap ini mendorong konselor untuk mengarahkan konseli agar memiliki pergaulan yang baik. Pergaulan yang baik dapat mempercepat proses pemulihan dari *kesepian* yang dialami oleh konseli. Dalam 1 Korintus 15:33, Paulus menulis bahwa pergaulan yang buruk dapat merusak kebiasaan yang baik. Tulisan Paulus dengan eksplisit menyatakan bahwa lingkungan membawa pengaruh yang besar terhadap kejiwaan seseorang, sehingga konselor perlu membantu konseli untuk membangun hubungan yang seimbang antara konseli dengan lingkungannya.<sup>69</sup>

Pengembangan hubungan sosial konseli dapat dimulai dari hubungan

---

<sup>65</sup> H. Berkhof, *Sejarah Gereja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006).

<sup>66</sup> Fransiska F. Fridawati, "LAYANAN KONSELING PASTORAL DALAM MENANGANI REMAJA YANG MENGALAMI LUKA BATIN AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA" (2021), accessed November 27, 2023, [https://www.academia.edu/83894431/LAYANAN\\_KONSELING\\_PASTORAL\\_DALAM\\_MENANGANI\\_REMAJA\\_YANG\\_MENGALAMI\\_LUKA\\_BATIN\\_AKIBAT\\_PERCERAIAN\\_ORANG\\_TU](https://www.academia.edu/83894431/LAYANAN_KONSELING_PASTORAL_DALAM_MENANGANI_REMAJA_YANG_MENGALAMI_LUKA_BATIN_AKIBAT_PERCERAIAN_ORANG_TU)

A.

<sup>67</sup> Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Discipleship: Moving from Shallow Christianity to Deep Transformation* (Zondervan, 2021).

<sup>68</sup> Mark R. McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling* (Tyndale House Publishers, 1996).

<sup>69</sup> Henry Cloud, *Boundaries for Leaders: Results, Relationships, and Being Ridiculously in Charge* (Harper Collins, 2013).

konseli dengan keluarganya. Konselor dapat melakukan konseling keluarga kepada konseli dan memberi ruang komunikasi yang terbuka, serta mengajarkan keterampilan kepada konseli dan keluarganya, seperti mendengar secara aktif dan mengemukakan perasaan tanpa menyalahkan.<sup>70</sup> Konselor juga dapat melakukan rekonsiliasi dalam keluarga, sehingga ikatan dalam keluarga konseli semakin kuat.<sup>71</sup>

Selain hubungan dengan keluarga, konselor juga dapat mengajak konseli untuk membenahi hubungan konseli dengan teman. Karakter generasi stroberi yang bergantung pada teknologi sering kali membuatnya merasa terhubung dengan teman melalui media sosial, tetapi sebenarnya individu terisolasi secara emosional.<sup>72</sup> Dalam mengatasi permasalahan tersebut, konselor dapat mendorong konseli untuk melakukan pertemuan tatap muka dengan teman-teman konseli. Konselor juga dapat membantu konseli untuk mengidentifikasi teman-teman yang dapat memberi dukungan positif bagi konseli. Penelitian membuktikan bahwa dukungan sosial dari teman dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, sehingga konselor dapat mengarahkan konseli agar konseli memiliki pergaulan yang positif dan suportif.<sup>73</sup>

<sup>70</sup> Natalie Watkins, "I Statements VS You Statements: How to Use I Statements the Right Way - Her Norm," June 7, 2024, accessed June 23, 2024, <https://hernorm.com/i-statements-vs-you-statements/>.

<sup>71</sup> Philip Yancey, *Vanishing Grace: What Ever Happened to the Good News?* (Hachette UK, 2014).

<sup>72</sup> Jessica Hicks, "Navigating 2024: Trends Affecting Youth Mental Health," *The Jed Foundation*, last modified January 30, 2024, accessed June 23, 2024, <https://jedfoundation.org/navigating-2024-trends-affecting-youth-mental-health/>.

Dalam konteks kekristenan, konselor juga dapat mengarahkan konseli untuk berpartisipasi dalam kegiatan pemuda, sehingga konseli dapat membagikan perasaan dan pengalamannya, mendapatkan dukungan, serta berdoa secara komunal. Adapun konseli dapat bergabung dalam komunitas sel sebagai wadah untuk memiliki ikatan yang lebih mendalam antar teman dan memberi dukungan yang lebih personal serta intensif yang dapat membantu mengatasi rasa kesepian konseli.<sup>74</sup>

### Pemenuhan Kebutuhan Penghargaan

Dalam pemenuhan kebutuhan penghargaan, konselor perlu bekerja sama dengan konseli untuk membangun rasa percaya diri dan harga diri terlebih dahulu. Peningkatan rasa percaya diri dan harga diri dapat dilakukan dengan penyampaian afirmasi positif dari konselor kepada konseli. Afirmasi positif ini dapat membuat konseli merasa dihargai dan diakui, yang kemudian dapat meningkatkan rasa percaya diri. Afirmasi positif pun dapat diajarkan oleh konselor kepada konseli agar konseli senantiasa mengingat akan keterampilan yang dimilikinya serta usaha yang telah dilakukannya untuk mencapai suatu tujuan.<sup>75</sup>

<sup>73</sup> Evelyn F. Acoba, "Social Support and Mental Health: The Mediating Role of Perceived Stress," *Frontiers in Psychology* 15 (February 21, 2024), accessed June 23, 2024, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1330720/full>.

<sup>74</sup> Ibid.

<sup>75</sup> Dr Sharon Martin, "Emotional Invalidation: A Form of Emotional Abuse," *Live Well with Sharon Martin*, August 27, 2018, accessed June 23, 2024, <https://www.livewellwithsharonmartin.com/emotional-invalidation-emotional-abuse/>.

Selain afirmasi positif, konselor juga dapat mengakui setiap pencapaian yang telah dicapai oleh konselor, baik pencapaian kecil maupun besar. Pengakuan ini merupakan bentuk penghargaan yang dilakukan oleh konselor untuk memacu konseli dalam meraih tujuannya. Sistem penghargaan ini dapat dilakukan secara konsisten, baik dalam sesi konseling maupun dalam kehidupan sehari-hari konseli.<sup>76</sup>

#### Pemenuhan Kebutuhan Aktualisasi Diri

Kebutuhan tertinggi menurut Abraham Maslow dapat dipenuhi ketika individu mengenali dan mengejar setiap potensi yang dimilikinya. Dalam konteks kekristenan, konselor dapat membantu konseli untuk mengenali dan menggali potensi yang dimiliki konseli, serta mengidentifikasi dan memenuhi panggilan hidup yang telah Tuhan berikan. Dalam mengetahui potensi konseli, konselor dapat menggunakan alat ukur yang berkaitan dengan minat-bakat, sehingga dapat menganalisis kelebihan konseli dan mengembangkannya. Pengembangan potensi ini menjadi hal yang sangat penting bagi generasi stroberi, mengingat generasi ini sering menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungannya.<sup>77</sup>

Secara praktis, konselor dapat merekomendasikan pelatihan atau kursus yang dapat meningkatkan kemampuan

konseli. Kegiatan ini dilakukan agar konseli tidak menjadi pribadi yang rapuh, tetapi mampu menjadi lebih percaya diri serta kompeten dalam berbagai aspek kehidupannya. Dengan demikian, konseli dapat memaksimalkan potensi yang telah Tuhan berikan serta memenuhi panggilan Tuhan dalam hidupnya.

#### KESIMPULAN

Generasi stroberi merupakan sebutan untuk generasi yang terlihat kuat, tetapi memiliki hati yang rapuh dan cepat putus asa. Kesepian (*loneliness*) menjadi salah satu dampak yang hadir pada generasi stroberi. Abraham Maslow, Bapak Psikologi Humanisme, menyatakan bahwa berdasarkan teori hierarki kebutuhannya, kesepian terjadi ketika rasa aman pada individu tidak dapat terpenuhi dengan baik. Adapun kesepian dapat terjadi saat adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan dalam konteks hubungan sosial dan ketidakpuasan individu dalam menggali serta mencapai potensi pribadi.

Dalam konteks kekristenan, kesepian merupakan sebuah hal yang naluriah dan Allah mengupayakan agar manusia tidak mengalami kesepian. Melalui kisah Adam, Nabi Elia, dan Rasul Paulus, mengajarkan bahwa manusia merupakan makhluk sosial dan hubungan yang bermakna menjadi kunci untuk menghindarkan individu dari kesepian. Sebagai konselor Kristen, ada beberapa tahap yang dapat dilakukan oleh konselor

<sup>76</sup> Carly Wood et al., "Modification of the Rosenberg Scale to Assess Self-Esteem in Children," *Frontiers in Public Health* 9 (June 17, 2021), accessed June 23, 2024, <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.655892/full>.

<sup>77</sup> Sari Zakiah Akmal, "Upaya Mendorong

Aktualisasi Diri Muda Mudi Indonesia Dengan Pendekatan Cognitive Information Processing," last modified 2024, accessed June 23, 2024, <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1494-upaya-mendorong-aktualisasi-diri-muda-mudi-indonesia-dengan-pendekatan-cognitive-information-processing>.

Kristen untuk menangani kesepian berdasarkan sudut pandang Abraham Maslow yang terjadi pada generasi stroberi, yakni (1) mengidentifikasi dan membuat perencanaan terkait kondisi fisik konseli, (2) memiliki empati dan menjaga kepercayaan, (3) mengembangkan hubungan sosial, seperti dalam lingkungan keluarga, teman, dan gereja, (4) memberi afirmasi positif dan mengakui pencapaian konseli, (5) membantu konseli untuk menggali potensi dan memenuhi panggilan Tuhan dalam hidupnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang konselor untuk mengembangkan dirinya untuk memenuhi semua kebutuhan berdasarkan hierarki Abraham Maslow agar konseli dapat menjadi individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan benar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press, 2021.
- Acoba, Evelyn F. "Social Support and Mental Health: The Mediating Role of Perceived Stress." *Frontiers in Psychology* 15 (February 21, 2024). Accessed June 23, 2024. <https://www.frontiersin.org/journal/s/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1330720/full>.
- Adiwidjajanto, Koes. "Sejarah Bangsa Israel Awal Dalam Perspektif Tafsir Sejarah Teologi Alkitabiah Dan Arkeologi Biblikal." *Religio Jurnal Studi Agama-agama* 6, no. 1 (March 1, 2016). Accessed November 20, 2023. <https://jurnaluf.uinsby.ac.id/index.php/religio/article/view/609>.
- Akmal, Sari Zakiah. "Upaya Mendorong Aktualisasi Diri Muda Mudi Indonesia Dengan Pendekatan Cognitive Information Processing." Last modified 2024. Accessed June 23, 2024. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1494-upaya-mendorong-aktualisasi-diri-muda-mudi-indonesia-dengan-pendekatan-cognitive-information-processing>.
- Amalia, Dede, and Euis Tresna Gumilar. "Potret Remaja Kreatif Generasi? (Phi) Pengubah Indonesia." *Konvensi Nasional Bimbingan Dan Konseling XXI* (2019): 189–197.
- Amin, Miska M. "TITIK TOLAK EPISTEMOLOGIS FILSAFAT ALAM SEMESTA IMMANUEL KANT" (2007).
- Apriando, Filippo. "Pemuda Sebagai 'Agent Of Change.'" *KOMPASIANA*. Last modified 2021. Accessed September 25, 2023. <https://www.kompasiana.com/fhili ppogirsang/6127663101019005f15e5c33/pemuda-sebagai-agent-of-change>.
- Artiningsih, Rizky Ananda, and Siti Ina Savira. "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal" (2021). Accessed October 19, 2023. <https://ejournal.unesa.ac.id>.
- Baumeister, Roy F., and Mark R. Leary. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995): 497–529. Accessed November 15, 2023. <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Beaumont, E. *The Psychology of Loneliness*. London: Routledge, 2015.
- Berkhof, H. *Sejarah Gereja*. Jakarta: BPK

- Gunung Mulia, 2006.
- Cloud, Henry. *Boundaries for Leaders: Results, Relationships, and Being Ridiculously in Charge*. Harper Collins, 2013.
- Dafnaz, Hafizah Khairi, and Elmeida Effendy. "Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis Dan Gejala Gangguan Somatis Pada Remaja." *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal* 2, no. 1 (August 28, 2020): 6–13. Accessed June 24, 2024. <https://talenta.usu.ac.id/scripta/article/view/3372>.
- Deci, E. L., and R. M. Ryan. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guildford Press, 2017.
- Dizik, Alina. "Kesepian sering menimpa seseorang yang mendadak kaya." *BBC News Indonesia*, 2016. Accessed November 27, 2023. <https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-37991016>.
- Febrianti, Erlina. "Pemuda Generasi Penerus, Garda Depan Perubahan Indonesia." *Universitas Negeri Malang* (2020).
- Feist, Jess, and Gregory J. Feist. *Theories of Personality*. McGraw-Hill, 2006.
- Firmansyah, Monica Azhar. "Hubungan Antara Kesepian Dan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Usia Remaja Pengguna Aplikasi Tiktok." Thesis, Universitas Islam Indonesia, 2023. Accessed June 24, 2024. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/45141>.
- Fridawati, Fransiska F. "LAYANAN KONSELING PASTORAL DALAM MENANGANI REMAJA YANG MENGALAMI LUKA BATIN AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA" (2021). Accessed November 27, 2023. [https://www.academia.edu/83894431/LAYANAN\\_KONSELING\\_PASTORAL\\_DALAM\\_MENANGANI\\_REMAJA\\_YANG\\_MENGALAMI\\_LUKA\\_BATIN\\_AKIBAT\\_PERCERAIAN\\_ORANG\\_TUA](https://www.academia.edu/83894431/LAYANAN_KONSELING_PASTORAL_DALAM_MENANGANI_REMAJA_YANG_MENGALAMI_LUKA_BATIN_AKIBAT_PERCERAIAN_ORANG_TUA).
- Goble, Frank G. *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius, 1994.
- Hartman, Dr Christie. "Loneliness Statistics (2023): By Country, Demographics & More." *The Roots Of Loneliness Project*. Last modified 2023. Accessed October 10, 2023. <https://www.rootsofaloneliness.com/loneliness-statistics>.
- Hawkley, Louise C., and John T. Cacioppo. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms." *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (October 2010): 218–227. Accessed November 21, 2023. <https://academic.oup.com/abm/article/40/2/218/4569527>.
- Hermayanti, Desy. "Kebermaknaan Hidup Dan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga Di Kota Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 2 (April 15, 2014). Accessed November 16, 2023. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3645>.
- Hia, Lurusman Jaya, Claudia Angelina, and Monica Santosa. "KEPEMIMPINAN KRISTEN DI ERA DIGITAL TERHADAP

- GENERASI STRAWBERRY.” *TEOLOGIS-RELEVAN-APLIKATIF-CENDIKIA-KONTEKSTUAL* 2, no. 1 (June 13, 2023): 118–133. Accessed November 2, 2023. <https://ejurnal.stepsmg.ac.id/home/article/view/46>.
- Hicks, Jessica. “Navigating 2024: Trends Affecting Youth Mental Health.” *The Jed Foundation*. Last modified January 30, 2024. Accessed June 23, 2024. <https://jedfoundation.org/navigating-2024-trends-affecting-youth-mental-health/>.
- Hubbard, Robert. *First & Second Kings-Everyman’s Bible Commentary*. Chicago: Moody Publishers, 1991.
- Indriyani, Novalina, and Desyandri. “KONSEP PENDIDIKAN MERDEKA BELAJAR DALAM PANDANGAN FILSAFAT HUMANISME.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7, no. 2 (December 23, 2022): 668–682. Accessed November 15, 2023. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/6738>.
- Jannah, Faridahtul, and Ani Sulianti. “Perspektif Mahasiswa sebagai Agen Of Change melalui Pendidikan Kewarganegaraan.” *ASANKA: Journal of Social Science And Education* 2, no. 2 (September 30, 2021): 181–193. Accessed October 2, 2023. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/asanka/article/view/3193>.
- Kasali, Rhenald. *Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh : Strawberry Generation : Anak-Anak Kita Berhak Keluar Dari Perangkap Yang Bisa Membuat Mereka Rapuh*. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2017.
- Klerck, Myriam Klinker-De. “Tom Wright. Paul. A Biography.” *European Journal of Theology* (January 1, 2021). Accessed November 22, 2023. [https://www.academia.edu/46013056/Tom\\_Wright\\_Paul\\_A\\_Biography](https://www.academia.edu/46013056/Tom_Wright_Paul_A_Biography).
- Lara, Elvira, Natalia Martín-María, Alejandro De La Torre-Luque, Ai Koyanagi, Davy Vancampfort, Ana Izquierdo, and Marta Miret. “Does Loneliness Contribute to Mild Cognitive Impairment and Dementia? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies.” *Ageing Research Reviews* 52 (July 2019): 7–16. Accessed November 16, 2023. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1568163718302472>.
- Manalu, Evi Octavia. “Pengaruh Konseling Pranikah Terhadap Keutuhan Keluarga.” *Jurnal Antusias* 6, no. 1 (May 25, 2020): 16–31. Accessed November 18, 2023. <https://ejournal.sttintheos.ac.id/index.php/antusias/article/view/303>.
- Martin, Dr Sharon. “Emotional Invalidation: A Form of Emotional Abuse.” *Live Well with Sharon Martin*, August 27, 2018. Accessed June 23, 2024. <https://www.livewellwithsharonmartin.com/emotional-invalidation-emotional-abuse/>.
- Matthews, Timothy, Andrea Danese, Jasmin Wertz, Candice L. Odgers, Antony Ambler, Terrie E. Moffitt, and Louise Arseneault. “Social Isolation, Loneliness and Depression in Young Adulthood: A Behavioural Genetic Analysis.” *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 51, no. 3 (March 2016): 339–348. Accessed November 16, 2023.

- <http://link.springer.com/10.1007/s00127-016-1178-7>.
- McMinn, Mark R. *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. Tyndale House Publishers, 1996.
- Muhibbin, Muhibbin, and Marfuatun Marfuatun. "URGENSI TEORI HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW DALAM MEMINIMALISIR PROKRASTINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA." *Educatio* 15, no. 2 (December 31, 2020): 9–20. Accessed November 4, 2023. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/view/2714>.
- Mulyatan, Caleb Christofer. "Kedaulatan Allah Dalam Pelayanan Hambanya: Analisis Naratif 1 Raja-Raja 19 Dan Implikasinya Terhadap Hamba Tuhan Yang Mengalami Kesendirian Dalam Pelayanan." Thesis, Seminari Alkitab Asia Tenggara, 2016. Accessed November 20, 2023. <http://repository.seabs.ac.id/handle/123456789/238>.
- Olsson, Sven JG, Mats Börjesson, Elin Ekblom-Bak, Erik Hemmingsson, Mai-Lis Hellénus, and Lena V. Kallings. "Effects of the Swedish Physical Activity on Prescription Model on Health-Related Quality of Life in Overweight Older Adults: A Randomised Controlled Trial." *BMC Public Health* 15, no. 1 (July 21, 2015): 687. Accessed June 22, 2024. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2036-3>.
- Prawira, Benny, Selvi Magdalena, Monica Jenifer Siandita, Rachmadiani Sukma Hanifa, and Andrian Liem. "Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental Di Indonesia 2021 - Hasil Awal | Into The Light Indonesia," 2021. Accessed October 10, 2023. <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/>.
- Prihatina, Ratih. "Generasi Strawberry, Generasi Kreatif Nan Rapuh Dan Peran Mereka Di Dunia Kerja Saat Ini." *Kementerian Keuangan Republik Indonesia*. Jakarta, 2022. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/14811/Generasi-Strawberry-Generasi-Kreatif-Nan-Rapuh-dan-Peran-Mereka-Di-Dunia-Kerja-Saat-Ini.html>.
- Qualter, Pamela, Janne Vanhalst, Rebecca Harris, Eeske Van Roekel, Gerine Lodder, Munirah Bangee, Marlies Maes, and Maaïke Verhagen. "Loneliness Across the Life Span." *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (March 2015): 250–264. Accessed November 16, 2023. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691615568999>.
- Rachman, Aulia. "Studi Pemikiran Fikih Umar Bin Khattab Dalam Perspektif Humanisme Modern." Masters, Pascasarjana, 2016. Accessed November 15, 2023. <https://idr.uin-antasari.ac.id/6530/>.
- Rismawati. "Pemenuhan Kebutuhan Bertingkat Tokoh Dalam Novel Tentang Kamu Karya Tere Liye Kajian Psikologi Humanisme Abraham Maslow." *Doctoral Dissertation, FBS* (2018).
- Sari, Milya, and Asmendri Asmendri.

- “Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA.” *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (June 10, 2020): 41–53. Accessed March 22, 2023. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555>.
- Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Discipleship: Moving from Shallow Christianity to Deep Transformation*. Zondervan, 2021.
- Sitorus, Herowati. “PEREMPUAN SEBAGAI PENDAMPING SEPADAN BAGI LAKI-LAKI DALAM KONTEKS ALKITAB DAN BUDAYA BATAK.” *Jurnal Teologi Cultivation* 3, no. 1 (July 14, 2019): 41–52. Accessed November 18, 2023. <https://ejournal.iakntarutung.ac.id/index.php/cultivation/article/view/251>.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2013.
- Sofyan, Herminarto, and Hamzah B. Uno. *Teori Motivasi Dan Penerapannya Dalam Penelitian*. Yogyakarta: UNY Press, 2012.
- Susanti, Afriani. “Masalah Terbesar Pemuda Saat Ini: Okezone Edukasi.” <https://edukasi.okezone.com/>. Last modified October 28, 2015. Accessed October 2, 2023. <https://edukasi.okezone.com/read/2015/10/27/65/1238809/masalah-terbesar-pemuda-saat-ini>.
- Tou, E. R. “Generasi Muda Harapan Bangsa.” Last modified 2020. Accessed September 25, 2023. <https://mediaindonesia.com/opini/356459/generasi-muda-harapan-bangsa>.
- Virnanda, Rizky. “Hubungan Antara Kesenian Dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram Di Samarinda.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 4 (2020).
- Walton, Jonathan Harvey. “Knowing Good and Evil: Values and Presentation in Genesis 2–4.” Thesis, The University of St Andrews, 2023. Accessed November 18, 2023. <https://research-repository.st-andrews.ac.uk/handle/10023/27738>.
- Watkins, Natalie. “I Statements VS You Statements: How to Use I Statements the Right Way - Her Norm,” June 7, 2024. Accessed June 23, 2024. <https://hernorm.com/i-statements-vs-you-statements/>.
- Wenham, Gordon John. *Genesis 1-15, Volume 1*. Zondervan Academic, 2017.
- Winanto, Natanael, Antonius Missa, and Juan Ananta Tan. “SURAT-SURAT PASTORAL SEBAGAI PETUNJUK PRAKTIS PENGEMBANGAN UNTUK JEMAAT (PASTORAL LETTERS AS A SHEPHERDING PRACTICAL GUIDELINES IN CONGREGATION).” *QUAERENS: Journal of Theology and Christianity Studies* 2, no. 1 (June 29, 2020): 44–61. Accessed November 22, 2023. <https://jurnal.widyaagape.ac.id/index.php/quaerens/article/view/quaerens.v2i1.14>.
- Wood, Carly, Murray Griffin, Jo Barton, and Gavin Sandercock. “Modification of the Rosenberg Scale to Assess Self-Esteem in Children.” *Frontiers in Public Health* 9 (June 17, 2021). Accessed

June 23, 2024.  
<https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.655892/full>.

Yancey, Philip. *Vanishing Grace: What Ever Happened to the Good News?* Hachette UK, 2014.

Yunailis, Murida. "Kajian Teori Humanistik Maslow dalam Kurikulum 2013." *Al-Idarah : Jurnal Kependidikan Islam* 9, no. 1 (July 31, 2019): 86–96. Accessed November 16, 2023. <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh/article/view/3657>.

Yusuf, Syamsu, and Achmad Juntika Nurihsan. *Teori kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.

Zauderer, Steven. "49 Loneliness Statistics: How Many People Are Lonely?" Last modified 2023. Accessed October 10, 2023. <https://www.crossrivertherapy.com/research/loneliness-statistics>.

Zis, Sirajul Fuad, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem. "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital." *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (April 10, 2021): 69–87. Accessed February 26, 2024. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/JICC/article/view/15550>.

