

Loneliness epidemic dan krisis kesehatan mental global: Tinjauan teori humanistik Carl Rogers

Elly Novie Astuti¹, Tristiadi Ardi Ardani²

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 240401110124@student.uin-malang.ac.id¹, tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id²

Kata Kunci:

Epidemi kesepian,
kesehatan mental, Carl
Rogers, terapi berpusat
pada klien, aktualisasi diri

Keywords:

Loneliness epidemic,
mental health, Carl Rogers,
client-centered therapy,
self-actualization

ABSTRAK

Tingginya angka kesepian di seluruh dunia telah menjadi krisis kesehatan mental global yang serius. Menurut riset terbaru, kesepian dan gangguan kesehatan mental semakin umum terjadi, terutama di kalangan remaja dan pemuda. Dalam studi literatur ini, teori humanistik Carl Rogers, terutama pendekatan terapeutik berpusat pada klien digunakan untuk menganalisis masalah epidemi kesepian. Studi ini mengeksplorasi bagaimana krisis kesepian dapat diinterpretasikan sebagai ekspresi ketidakcocokan antara konsep diri ideal dan aktual, serta bagaimana lingkungan sosial dapat mempromosikan atau menghambat perkembangan mental yang sehat, dengan mengintegrasikan gagasan Rogers tentang kesesuaian, aktualisasi diri, dan penerimaan positif tanpa syarat. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa metode humanistik dan terapi berpusat pada klien memberikan sudut pandang yang mendalam dalam menangani epidemi kesehatan mental global. Sebagai solusi jangka panjang untuk epidemi kesepian, penelitian ini menyoroti pentingnya menerapkan gagasan Rogers dalam konteks kontemporer, seperti mendorong aktualisasi diri, menciptakan lingkungan yang menawarkan penerimaan positif tanpa syarat, dan membangun dukungan sosial yang inklusif.

ABSTRACT

Millions of people worldwide are impacted by the loneliness epidemic, which has grown into a serious global mental health catastrophe. Loneliness and mental health illnesses are becoming far more common, according to recent studies, particularly among teenagers and young people. In this study of the literature, Carl Rogers' humanistic theory more especially, the person-centered therapeutic approach is used to examine the loneliness epidemic issue. This study examines how the loneliness crisis can be interpreted as an expression of the discrepancy between the ideal and actual self-concepts, as well as how the social environment can either promote or impede healthy mental development, by incorporating Rogers' ideas of congruence, self-actualization, and unconditional positive regard. The results show that humanistic methods and client-centered therapy provide insightful viewpoints for dealing with the worldwide mental health epidemic. As long-term solutions to the loneliness epidemic, this study highlights the significance of implementing Rogers' ideas in a contemporary setting, such as fostering self-actualization, creating environments that offer unconditional positive regard, and building inclusive social support.

Pendahuluan

Dalam kurun waktu dekade terakhir, lembaga kesehatan internasional telah mengakui adanya krisis kesehatan mental global, menjadikan kesehatan mental sebagai



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

isu global yang mendesak. Seorang individu yang berada dalam kondisi kesehatan mental yang baik dapat berkembang secara menyeluruh meliputi fisik, psikologis, emosional, dan sebagainya yang memungkinkan mereka berinteraksi dengan lingkungan. Ironisnya, paradoks zaman ini telah menciptakan situasi di mana kesepian semakin meningkat seiring dengan kemajuan teknologi komunikasi (DAN, n.d.).

Fenomena ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu sejalan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Keterhubungan digital yang tampak di permukaan sering kali menutupi jarak emosional yang semakin melebar di antara individu. Interaksi yang serba daring membuat banyak orang kehilangan kedekatan sosial yang autentik, padahal hubungan sosial yang bermakna merupakan salah satu faktor protektif utama bagi kesehatan mental. Selain itu, tekanan sosial di media digital, seperti tuntutan untuk menampilkan citra diri yang sempurna, turut memperburuk stres dan kecemasan, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat modern untuk menyeimbangkan antara konektivitas digital dan hubungan sosial nyata sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental yang berkelanjutan (Faridah et al., 2025).

Selain menjadi masalah psikologis pribadi, epidemi kesepian telah muncul sebagai masalah kesehatan masyarakat yang layak mendapat perhatian serius dari kalangan akademis dan praktisi. Satu dari setiap tiga remaja berusia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, yang terus meningkat. Ini adalah masalah yang melintasi batas demografis, ekonomi, dan geografis, dan tidak terbatas pada kelompok tertentu (Harahap, 2020).

Untuk menanggapi krisis ini, psikolog humanistik Carl Rogers memberikan pendekatan yang berguna untuk memahami kesepian secara mendalam dan merancang intervensi yang komprehensif. Psikolog humanistik Carl Rogers menekankan pentingnya sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapis) dalam membantu individu mengatasi masalah sehari-hari. Terapi berpusat pada klien (person-centered therapy) Rogers menawarkan teori berbasis praktik yang dapat digunakan untuk mengamati bagaimana kesesuaian diri, penerimaan positif tanpa syarat (unconditional positive regard), dan aktualisasi diri berhubungan dengan kesehatan mental pada individu dan kelompok (Firmansyah & Khadijah, 2025).

Pembahasan

Epidemi Kesepian: Latar Belakang Global Krisis Kesehatan Mental

Gangguan mental adalah kondisi di mana seseorang memiliki kemampuan untuk berkembang di setiap aspek kehidupannya, misalnya fisik, psikologis, dan emosional, yang sempurna dan berbeda dari perkembangan orang lain sehingga mereka dapat beradaptasi dengan dunia. Ketika seseorang mengalami gangguan kronis, kemampuannya untuk mencapai kondisi optimal terhalang (Hasanah & Haziz, 2021).

Beberapa faktor kontemporer, seperti munculnya paradoks media sosial dan kerusakan komunitas dalam arti luas, merupakan penyebab utama epidemi kesepian. Sebagian besar aspek kehidupan manusia, seperti pikiran, perasaan, perilaku, dan

kesehatan fisik, merupakan indikator gangguan mental. Kondisi ini sesuai dengan pengalaman kesepian yang mendalam (Hidayat & Santosa, 2024).

Teori Rogers: Keselarasan dan Konsep Diri

Menurut Rogers, konsep diri terdiri dari dua subsistem: konsep diri ideal (ekspektasi diri) dan konsep diri nyata (pengalaman nyata). Ketidaksesuaian, atau perbedaan yang besar antara keduanya, memperkuat rasa kesepian. Keselarasan terjadi ketika pengalaman yang dimiliki seseorang bersatu menjadi konsep diri yang umum dan autentik. Landasan terapi Rogers adalah penerimaan positif tanpa syarat. Ketika orang merasa bahwa mereka hanya menerima perhatian bersyarat atas kinerja atau kepatuhan daripada penerimaan yang sejati, kesepian pun mengikuti (Nuriyyah & Soleh, 2025).

Aplikasi Terapi Berpusat pada Individu

Membangun Budaya Penerimaan Positif Tanpa Syarat: Organisasi dan masyarakat perlu menciptakan penerimaan yang tulus terhadap keragaman manusia. Mendorong Keselarasan Diri: Dengan peningkatan kesadaran diri dan penerimaan diri, intervensi harus bekerja untuk mengurangi kesenjangan antara diri yang sebenarnya dan diri yang ideal (Magfiroh & Soleh, 2025).

Mendukung Aktualisasi Diri: Untuk mempromosikan motivasi intrinsik, layanan kesehatan mental publik perlu menyediakan lingkungan yang mendorong otonomi dan pilihan dalam pembelajaran. Keterampilan Berpusat pada Individu: Keterampilan ini dapat diterapkan di lingkungan apa pun dan meliputi penerimaan, rasa hormat, pemahaman, penguatan, dorongan, pertanyaan minimal, dan refleksi diri (Fawwaz, 2023).

Tantangan Saat Ini dalam Penerapan Teori Rogers

Meskipun teori Rogers memiliki nilai yang tinggi, penerapannya di era kontemporer dipenuhi dengan berbagai kendala. Ancaman yang dirasakan adalah situasi yang tidak sejalan dengan struktur diri, dan semakin intens perasaan ini, semakin teratur struktur diri akan melindungi dirinya sendiri. Paparan yang sering melalui media sosial terhadap standar yang tidak masuk akal memperburuk sistem pertahanan ini (Ratu, 2014). Implementasi teori Rogers dalam budaya kolektivistik memerlukan pergeseran konseptual yang menyeluruh, karena teori ini dirumuskan dalam konteks budaya individualistik Barat (Nuqul et al., 2023).

Kesimpulan dan Saran

Persoalan mendasar terkait pemenuhan kebutuhan psikologis manusia, terutama kebutuhan akan penerimaan tanpa syarat dan dukungan untuk aktualisasi diri, yang dapat diidentifikasi dalam pandemi kesepian yang melanda dunia. Teori humanistik Carl Rogers menawarkan model konseptual yang kuat untuk mengidentifikasi penyebab dan pengobatan yang efektif terhadap permasalahan tersebut. Dengan memprioritaskan penyesuaian diri, penerimaan tanpa syarat, dan aktualisasi diri, teori berpusat pada individu

Rogers memberikan landasan untuk menciptakan iklim sosial yang lebih kondusif. Dinamika teknologi internet, multikulturalisme, dan kompleksitas konfigurasi sosial modern semuanya memerlukan evolusi dalam penerapan teori ini pada era saat ini. Selain melalui pengobatan secara individu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk menangani epidemi kesepian; revolusi sosial yang lebih mendalam yang mengintegrasikan prinsip-prinsip humanistik Rogers ke dalam institusi, teknologi, dan norma-norma diperlukan. Kita hanya dapat berharap untuk merespons secara efektif epidemi kesehatan mental global dengan pendekatan holistik dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip humanistik ini.

Daftar Pustaka

- DAN, J. (n.d.). Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental Menurut Al-Au'si Dalam Kitab Tafsir *Rūh Al-Ma'ānī* (Ditinjau dari Teori Carl Rogers).
- Faridah, F., Zamroni, M., Estuningtyas, R. D., Yusuf, M., & Fadilah, U. (2025). Komunikasi Empati dalam Menciptakan Kesehatan Mental Masyarakat Modern. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 7(2), 120–134.
- Fawwaz, N. (2023). Studying online from home and social anxiety among university students: The role of societal and interpersonal mattering. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*.
- Firmansyah, T. W., & Khadijah, K. (2025). Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers dan Terapi Transpersonal dalam Mewujudkan Transformasi Diri dan Penyembuhan Psikologis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4511–4526.
- Harahap, D. (2020). Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 321–334.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(02), 79–87.
- Hidayat, W., & Santosa, S. (2024). Memahami konsep belajar anak usia dasar: Studi analisis teori belajar Carl Rogers serta penerapannya di sekolah dasar. *Journal of Primary Education Research*, 2(1), 92–101.
- Magfiroh, N. H., & Soleh, A. K. (2025). Konsep kebahagiaan Al Ghazali: Aspek dan cara meraihnya. *JPNM: Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 3(2), 1–12. <https://repository.uin-malang.ac.id/23855/>
- Nuqul, F. L., Fuaturosida, R., Fuady, M. A., Agung, Y. R., & Zuliani, S. (2023). Resiliensi sebagai bentuk pertahanan kesehatan mental pada survivor COVID-19: Resilience as a form of mental health defense in COVID-19 survivors. *MEDIAPSI*, 9(2), 65–84. <https://repository.uin-malang.ac.id/17809/>
- Nuriyyah, H., & Soleh, A. K. (2025). Mental Health from Al-Ghazali's Perspective. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 21(3), 292–300. <https://repository.uin-malang.ac.id/24486/>
- Ratu, B. (2014). Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kreatif Tadulako*, 17(3), 124043.