

Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Humanistik Untuk Menangani Kecemasan Karena Pelanggaran Privasi Di Dalam Keluarga

Aliffiyah Izzatti¹⁾, Sofyan Abdi²⁾, Afra Hasna³⁾, Hikmah Amalia Rizka⁴⁾, Ririn Anggraini⁵⁾, Tazqiyatur Rahman⁶⁾, Zahra Fitria⁷⁾

¹⁾ Universitas Islam As-Syafi'iyah, Bekasi

²⁾ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

³⁾ Universitas Islam As-Syafi'iyah, Bekasi

⁴⁾ Universitas Islam As-Syafi'iyah, Bekasi

⁵⁾ Universitas Islam As-Syafi'iyah, Bekasi

⁶⁾ Universitas Islam As-Syafi'iyah, Bekasi

⁷⁾ Universitas Islam As-Syafi'iyah, Bekasi

e-mail Correspondent: alippiyah4@gmail.com

Received: 06-01-2025

Revised: 09-02-2025

Accepted: 14-04-2025

Info Artikel

Abstract

The family as the smallest social unit has an important role in the formation of personality and emotional well-being of individuals. However, violations of privacy in family relationships can cause psychological tension and feelings of anxiety, especially in adolescents and students. This study aims to understand the experiences of students who experience violations of privacy in the family environment and to describe the dynamics of group counseling with a humanistic approach in helping to manage the anxiety experienced. The research approach used was qualitative with a case study design, involving six students who participated in group counseling services. The findings showed that group counseling provided a safe and supportive space for participants to express their feelings and obtain emotional support. This resulted in increased self-awareness, emotional relief, and decreased levels of anxiety felt. This study contributes to the development of counseling practices, especially in the application of a humanistic approach to assist individuals experiencing emotional crises in the family context.

Keywords:

Privacy Violation,
 Humanistic Counseling,
 Student Anxiety

Abstrak.

Keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan emosional individu. Namun, pelanggaran privasi dalam relasi keluarga dapat menimbulkan ketegangan psikologis dan perasaan cemas, terutama pada remaja dan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa yang mengalami pelanggaran privasi di lingkungan keluarga serta menggambarkan dinamika konseling kelompok dengan pendekatan humanistik dalam membantu mengelola kecemasan yang dialami. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan enam mahasiswa yang mengikuti layanan konseling kelompok. Temuan menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan ruang aman dan suportif bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan dan memperoleh dukungan emosional. Hal ini berdampak pada meningkatnya kesadaran diri, kelegaan emosional, dan penurunan tingkat kecemasan

Kata kunci:

Pelanggaran Privasi,
 Konseling Humanistik,

Kecemasan Mahasiswa yang dirasakan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik konseling, khususnya dalam penerapan pendekatan humanistik untuk mendampingi individu yang mengalami krisis emosional dalam konteks keluarga.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang menjadi fondasi utama dalam membentuk kepribadian, nilai, dan perilaku individu. Dalam keluarga, setiap anggotanya terikat secara emosional. Namun, di balik kedekatan emosional yang terjadi dalam keluarga, sering muncul konflik yang bersumber dari ketidakseimbangan antara kedekatan dan kebutuhan untuk memiliki ruang pribadi. Salah satu bentuk sering diabaikan adalah pelanggaran privasi di dalam keluarga.

Menurut Petronio (2002), informasi pribadi merupakan suatu rahasia (*privat*), yang artinya informasi tersebut sangat berarti bagi mereka. Kemampuan mengatur informasi pribadi inilah yang membuat seseorang merasakan bahwa mereka pemilik sah dari informasi yang dibagikan mengenai dirinya sendiri. Namun, ketika orang lain melanggar aturan tersebut, maka akan terjadi kondisi yang disebut *privacy turbulence*, yaitu gangguan yang ditandai oleh perasaan krisis emosional seperti mengalami kecemasan. Pada kasus pelanggaran privasi di dalam keluarga yang dirasakan oleh beberapa mahasiswa yaitu bagian dari anggota kelompok yang merasa cemas terhadap pelanggaran batas ini, dapat menimbulkan ketegangan psikologis seperti kecemasan, akhirnya berdampak pada rasa tidak aman dan kepercayaan diri mereka.

Selain itu, menurut data yang tercatat di Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) per tahun 2021 sebanyak 5.953 kasus pelanggaran terhadap hak anak di lingkungan keluarga masih menjadi persoalan serius, dengan sebagian kasus menunjukkan indikasi pelanggaran privasi anak, seperti membatasi ruang pribadi, mengambil alih kontrol atas komunikasi anak, hingga menyebarluaskan informasi pribadi tanpa izin. Dalam hubungan sosial, privasi tidak hanya berkaitan dengan informasi pribadi, tetapi juga ruang dan waktu untuk diri sendiri. Suryani (2005), menjelaskan bahwa pelanggaran terhadap ruang pribadi dapat memicu konflik karena individu merasa batas-batas eksistensinya dilanggar.

Perilaku krisis kecemasan ini dapat menghambat individu untuk mengekspresikan diri, adanya rasa tidak aman, dan rasa rendah diri. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun tidak. Menurut Desmita (2009), kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu proses perkembangan psikologis individu dan menyebabkan hambatan dalam menyesuaikan diri. Salah satu pendekatan konseling yang relevan dalam menangani masalah ini adalah pendekatan humanistik. Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl Rogers, yang menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal apabila berada dalam lingkungan yang mendukung. Rogers (1961), menekankan bahwa pentingnya pemahaman empatik (*empathic understanding*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keselarasan diri (*congruence*) adalah tiga pilar utama dalam konseling humanistik yang memungkinkan terciptanya perubahan psikologis yang sehat.

Penerapan pendekatan humanistik menjadi sangat strategis ketika dikombinasikan dengan metode konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan ruang bagi individu untuk merasa diterima dan didengar oleh orang lain yang mengalami hal serupa. Menurut Prayitno (2004), interaksi dalam kelompok konseling memungkinkan peserta mendapatkan *insight* baru dari pengalaman orang lain serta tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Hal ini sangat penting dalam proses pemulihan emosional, khususnya bagi individu yang merasa tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan keluarganya.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia konseling, khususnya pada penerapan nyata pendekatan humanistik dalam situasi krisis kecemasan yang kerap terjadi di lingkungan terdekat, yaitu keluarga.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu yang mengalami pelanggaran privasi di dalam lingkungan keluarga serta memahami bagaimana pendekatan humanistik dalam konseling kelompok dapat menangani perilaku krisis yang muncul dan untuk memungkinkan peneliti mengeksplorasi dinamika psikologis dan sosial partisipan secara menyeluruh. Digunakannya metode ini melibatkan pengumpulan data berupa observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang dilakukan kepada 6 orang mahasiswa berusia 19-20 tahun, yang diberikan layanan konseling kelompok sebanyak 4 kali pertemuan dengan durasi 80 menit untuk 2 sesi pelayanan. Dari data tersebut dianalisis secara mendalam untuk mengetahui makna dari anggota kelompok dalam menangani krisis kecemasan akibat pelanggaran privasi yang ada di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan layanan konseling kelompok yang telah dilakukan kepada 6 orang mahasiswa, mereka mengalami permasalahan privasi informasi yang berbeda-beda. Subjek diatas ditemukan perasaan kecemasan yang mereka alami yang dipengaruhi oleh keluarga. Dari aspek informasi privasi, keenam subjek menyatakan bahwa ketika privasi di dalam keluarga tidak dilanggar, maka akan menjadi tempat yang memberikan rasa aman secara emosional. Namun, ketika privasi tersebut dilanggar justru mengakibatkan kondisi yang disebut *privacy turbulence*, yaitu gangguan yang ditandai oleh perasaan krisis emosional seperti mengalami kecemasan.

Menurut Santrock (2011), keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan kesejahteraan emosional individu. Hubungan keluarga yang hangat dan suportif dapat menciptakan rasa aman. Dari keenam subjek tersebut setelah melakukan konseling kelompok menggunakan pendekatan humanistik, yang fokus utamanya adalah menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi anggota kelompok untuk berbagi pengalaman tanpa ada rasa takut akan penilaian atau penolakan.

Anggota kelompok mulai merasakan minimnya kecemasan yang disebabkan oleh pelanggaran privasi tersebut, terlebih lagi adanya dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya yang dapat menangani kecemasan dan memunculkan rasa percaya diri. Perubahan yang dialami anggota kelompok tidak hanya bersifat internal, seperti meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi, tetapi juga terlihat dalam perubahan pola interaksi mereka dengan anggota keluarga. Pendekatan humanistik ini sangat relevan dalam membantu anggota kelompok menemukan nilai dan kekuatan dalam diri mereka sendiri (Suryabrata, 2008). Anggota kelompok akan merasa dihargai dan didengar, sehingga menumbuhkan rasa percaya diri untuk menyampaikan perasaan terdalam dan mengatasi rasa cemas. Proses ini juga mendorong munculnya katarsis, yaitu pelepasan emosi negatif yang selama ini terpendam, sehingga membantu menangani beban psikologis yang dirasakan.

Proses katarsis atau pelepasan emosi yang tertahan merupakan salah satu komponen penting dalam pendekatan konseling humanistik. Menurut Winkel (2005), melalui ekspresi emosi yang jujur dan terbuka, individu dapat mengalami kelegaan psikologis yang pada akhirnya membantu mereka menemukan solusi secara lebih rasional. Dalam konseling kelompok, dinamika ini tercipta melalui dukungan antar anggota yang merasa aman untuk membuka diri.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa pendekatan humanistik dalam konseling kelompok sangat membantu untuk menangani perilaku kecemasan akibat pelanggaran privasi di dalam keluarga. Pendekatan ini menempatkan empati, penerimaan, dan penghargaan terhadap individu sebagai inti dari proses perubahan psikologis. Hasil ini sejalan dengan konsep psikologi humanistik yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti rasa dihargai dan aman dalam hubungan interpersonal (Rogers, 1961).

Maka, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan humanistik dalam layanan konseling kelompok dapat membantu mahasiswa untuk dapat menangani perilaku cemas berlebih yang berdampak pada kehidupan sehari-hari terutama di dalam keluarga. Proses konseling ini dapat memunculkan kembali nilai dan kekuatan dalam diri, sehingga menumbuhkan perasaan percaya diri dan menangani rasa cemas berlebih.

Pembahasan

Menurut Kusnadi (2021), privasi adalah suatu hak setiap orang untuk menikmati hidup dan menuntut privasinya untuk dilindungi. Privasi merupakan salah satu kebutuhan dasar yang penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama pada masa remaja akhir dan dewasa muda seperti mahasiswa. Kebutuhan akan privasi tidak hanya mencerminkan ruang personal untuk berekspresi dan mengembangkan jati diri, tetapi juga menjadi indikator penting dalam pembentukan batasan diri, penghargaan terhadap hak pribadi, serta upaya menjaga keseimbangan emosional. Ketika privasi seseorang dilanggar, terlebih oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, maka dampaknya tidak hanya sekadar perasaan tidak nyaman, melainkan dapat merambah ke wilayah yang lebih dalam seperti gangguan kecemasan, stres berkepanjangan, perasaan terpojok, serta potensi terganggunya hubungan interpersonal dalam jangka panjang.

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan kepada enam orang mahasiswa, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai bentuk pelanggaran privasi informasi dalam konteks keluarga, dengan dampak psikologis yang bervariasi tergantung pada pengalaman dan persepsi masing-masing individu. Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan kepada enam orang mahasiswa, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai bentuk pelanggaran privasi informasi dalam konteks keluarga, dengan dampak psikologis yang bervariasi tergantung pada pengalaman dan persepsi masing-masing individu.

Anggota kelompok dengan inisial HM menyatakan “*galeri handphone saya di buka secara diam-diam oleh kakak saya. Dia menemukan foto saya dengan pasangan saya, setelah itu dia memberitahu foto tersebut kepada orang tua saya. Kemudian, keluarga saya membuat forum sehingga saya merasa terpojok dan merasa cemas*”. Anggota kelompok pertama, berinisial HM, menceritakan bahwa ia mengalami pelanggaran privasi dalam bentuk pembukaan galeri foto di *handphone*-nya tanpa izin oleh kakaknya. Dalam galeri tersebut terdapat foto pribadi bersama pasangannya. Foto itu kemudian diperlihatkan kepada orang tuanya, dan keluarga secara keseluruhan membahas hal tersebut dalam forum keluarga. HM merasa sangat terpojok dan mengalami kecemasan yang cukup tinggi akibat situasi itu. Peristiwa ini menggambarkan bagaimana kontrol atas data pribadi di perangkat digital seperti *handphone* dapat menjadi sumber kerentanan emosional, apalagi ketika akses

diberikan atau diambil tanpa persetujuan pemilik. HM merasakan bahwa ruang privasinya sebagai individu dewasa telah dilanggar, terlebih dalam konteks hubungan romantis yang seharusnya menjadi ranah pribadi.

Anggota kelompok kedua dengan inisial RN menyatakan “*saya mengalami masalah pelanggaran privasi di dalam keluarga. Kakak saya membuka akun media sosial saya secara diam-diam dan membaca seluruh pesan romantis saya dengan pasangan saya, kemudian dia sampaikan ke orang tua saya dan dijadikan bahan ejekan. Hal itu membuat saya merasa khawatir dan cemas takut hal tersebut terulang kembali*”. Berbeda dari HM, RN mengalami bentuk pelanggaran privasi yang serupa namun melalui akun media sosial. Kakaknya membaca pesan romantisnya secara diam-diam dan kemudian menyampaikannya kepada orang tua mereka, bahkan menjadikan hal tersebut sebagai bahan ejekan. RN mengungkapkan bahwa pengalaman itu membuatnya merasa cemas dan takut kejadian tersebut terulang kembali. Ini menunjukkan bahwa privasi dalam komunikasi daring menjadi hal yang krusial di era digital, di mana batas antara ruang publik dan privat semakin tipis.

Pesan-pesan yang bersifat pribadi tidak hanya menjadi wadah ekspresi emosi, tetapi juga menjadi bentuk relasi yang intim dan penuh kepercayaan. Ketika komunikasi tersebut dibuka secara paksa oleh orang lain, apalagi digunakan sebagai bahan ejekan, maka individu bisa mengalami trauma sosial, merasa tidak aman dalam mengekspresikan diri, bahkan memilih untuk menutup diri dalam jangka panjang. RN berpotensi mengalami hambatan dalam membangun kepercayaan, baik terhadap keluarga maupun pasangan, serta mengembangkan rasa khawatir berlebih terhadap teknologi yang semestinya menjadi sarana dukungan. Hal ini juga menyoroti pentingnya edukasi literasi digital dalam keluarga, bukan hanya tentang bagaimana menggunakan teknologi, tetapi juga bagaimana menghormati etika privasi dalam penggunaannya.

Anggota kelompok ketiga dengan inisial EK menyatakan “*saya memiliki buku diary, di dalam buku itu tercatat aktivitas dan tulisan-tulisan keseharian saya. Tetapi sepupu saya secara diam-diam membaca isi diary tersebut dan saya merasa itu merupakan hal yang privasi*”. Lalu, anggota ketiga dengan inisial EK menceritakan bahwa ia menulis aktivitas kesehariannya dalam buku *diary* yang bersifat sangat pribadi. Namun, sepupunya membaca isi *diary* tersebut tanpa izin. EK menganggap bahwa tindakan tersebut merupakan pelanggaran terhadap ranah privasi yang sangat mendalam. Buku *diary* bukan sekadar catatan aktivitas, tetapi sering kali berfungsi sebagai tempat pengolahan emosi, refleksi diri, serta penguatan jati diri. Ketika catatan tersebut dibaca tanpa izin, rasa aman dan kontrol terhadap dunia batin menjadi terganggu.

Pengalaman EK juga mencerminkan bahwa pelanggaran privasi tidak selalu terjadi di dunia digital; benda fisik seperti buku *diary* pun bisa menjadi sumber risiko. Hal ini menandakan bahwa penting bagi individu dan lingkungan sekitarnya untuk memiliki kesadaran bahwa privasi bukan hanya tentang ruang, melainkan juga tentang isi pikiran dan perasaan. Ketika orang-orang di sekitar tidak bisa membedakan mana informasi publik dan mana yang bersifat privat, maka pelanggaran bisa terjadi kapan saja, dengan dampak psikologis yang kompleks.

Anggota kelompok keempat dengan inisial ZF menyatakan “*orang tua saya menceritakan informasi pribadi saya mengenai nilai jelek dan gagal masuk universitas negeri kepada tetangga rumah. Hal tersebut membuat saya merasa malu dan cemas karena takut orang lain menilai saya tidak pintar*”. ZF, anggota keempat, mengungkapkan bahwa orang tuanya menceritakan informasi pribadinya mengenai kegagalan akademik kepada tetangga. Ia merasa malu dan cemas karena takut orang lain menilai dirinya tidak pintar. Di sini, pelanggaran privasi terjadi dalam bentuk pengungkapan informasi yang sifatnya sangat sensitif, yaitu kegagalan dalam pendidikan. ZF tidak hanya merasa

direndahkan, tetapi juga merasa kehilangan kendali atas narasi tentang dirinya di masyarakat sekitar.

Peristiwa ini membuka fakta bahwa dalam budaya kolektif seperti Indonesia, di mana nilai-nilai sosial keluarga dan tetangga sangat kuat, eksposur terhadap isu personal bisa memperbesar rasa malu dan mengikis harga diri. Dalam hal ini, keluarga menjadi pihak yang seharusnya menjadi pelindung namun justru berperan sebagai penyebar informasi yang bersifat merendahkan. Ketika kegagalan dijadikan cerita konsumsi publik, individu bisa merasa tidak memiliki ruang untuk pulih dan belajar dari kesalahan secara pribadi. Hal ini menyoroti pentingnya pendidikan keluarga tentang empati, sensitivitas terhadap pencapaian anak, serta pentingnya menjaga rahasia sebagai bentuk dukungan psikologis.

Anggota kelompok kelima dengan inisial ZH menyatakan *“orang tua saya memaksa untuk memeriksa handphone saya, padahal menurut saya handphone saya tidak ada hal-hal yang perlu diperiksa”*. ZH, anggota kelompok kelima, menyampaikan bahwa orang tuanya memaksa untuk memeriksa *handphone*-nya meskipun menurutnya tidak ada hal yang mencurigakan. Meskipun tidak ditemukan konten bermasalah, tindakan tersebut tetap dianggap sebagai pelanggaran terhadap batasan pribadi. Dalam konteks ini, pelanggaran terjadi bukan karena konten yang dibuka, melainkan karena hilangnya hak untuk menetapkan batas privasi terhadap perangkat pribadinya. Kebutuhan untuk memiliki kendali atas informasi pribadi sangat penting dalam membangun rasa percaya diri dan kemandirian.

Ketika orang tua terlalu otoriter dan mengontrol anak tanpa penjelasan atau rasa hormat, maka hubungan yang terbangun bukanlah hubungan yang berbasis kepercayaan, melainkan ketakutan dan kecurigaan. Hal ini berpotensi membuat individu menutup diri, menyembunyikan informasi dengan cara-cara yang ekstrem, atau bahkan mengalami stres karena terus merasa diawasi.

Kemudian, anggota kelompok keenam dengan inisial AZ menyatakan *“saya mengalami pelanggaran privasi di dalam keluarga, yang dimana adik laki-laki saya memotret bagian tubuh saya yang sensitif secara diam-diam ketika saya sedang tidur. Saya mengetahui hal tersebut ketika orang tua saya memeriksa handphone adik laki-laki saya, dan respons keluarga hanya mengabaikan persoalan tersebut dan tidak memberikan dukungan emosional kepada saya. Setelah melihat respons tersebut, saya merasakan kecemasan yang berlebih”*. Kasus paling kompleks dan mengkhawatirkan datang dari anggota keenam, AZ. Ia mengalami pelanggaran privasi yang juga tergolong sebagai bentuk kekerasan seksual, yakni ketika adik laki-lakinya memotret bagian tubuhnya secara diam-diam saat ia sedang tidur. Peristiwa itu baru diketahui setelah orang tua memeriksa *handphone* sang adik. Namun, respons keluarga justru sangat mengabaikan peristiwa tersebut dan tidak memberikan dukungan emosional kepada AZ. Akibat dari peristiwa itu, AZ merasakan kecemasan yang berlebih, trauma, dan perasaan tidak aman bahkan di lingkungan yang seharusnya menjadi tempat paling aman.

Kejadian ini tidak hanya pelanggaran terhadap privasi, melainkan juga merupakan bentuk kekerasan seksual yang nyata. Lebih mengkhawatirkan lagi, keluarga sebagai sistem pendukung gagal memberikan validasi terhadap penderitaan yang dirasakan AZ. Ketika korban tidak diberikan ruang untuk bercerita, tidak mendapatkan empati, bahkan tidak dibela, maka luka psikologis yang ditimbulkan akan jauh lebih dalam. Pengalaman seperti ini dapat menyebabkan trauma jangka panjang, gangguan kecemasan, bahkan depresi. Respons lingkungan yang tidak suportif juga menjadi penghambat besar dalam proses pemulihan korban.

Melalui enam pengalaman berbeda yang dibagikan dalam layanan konseling kelompok ini, dapat disimpulkan bahwa pelanggaran privasi informasi dalam lingkup keluarga masih menjadi

isu yang sangat krusial dan sering kali tidak disadari sebagai sesuatu yang serius. Privasi sering kali tidak dianggap sebagai hak, melainkan sebagai sesuatu yang dapat diabaikan dengan dalih 'demi kebaikan'. Sayangnya, pola pikir ini justru mengabaikan aspek psikologis yang sangat penting bagi perkembangan individu.

Setiap bentuk pelanggaran yang dialami oleh peserta konseling berujung pada dampak psikologis yang konsisten, seperti kecemasan. Dalam jangka panjang, apabila hal ini tidak ditangani secara tepat, maka individu berpotensi mengalami masalah psikologis yang lebih berat seperti gangguan kecemasan sosial, fobia, atau bahkan gangguan identitas diri. Privasi bukanlah sesuatu yang bisa dianggap sepele. Privasi adalah hak asasi manusia yang mendasar. Dalam keluarga sekalipun, batasan tetap harus dijaga demi menjaga integritas psikologis tiap anggotanya. Keluarga seharusnya menjadi tempat yang aman untuk mengekspresikan diri, bukan menjadi sumber stres dan pelanggaran.

Penting bagi orang tua dan anggota keluarga lainnya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya privasi dan dampak pelanggaran terhadapnya. Pendidikan psikologis dan pendekatan konseling berbasis keluarga bisa menjadi salah satu solusi dalam mengubah pola pikir kolektif yang masih mengabaikan batasan individu. Selain itu, penting juga untuk memperkuat nilai empati, komunikasi asertif, dan literasi digital agar setiap individu, khususnya mahasiswa sebagai generasi muda, dapat membentuk relasi yang sehat dan seimbang baik dalam keluarga maupun lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelanggaran privasi dalam keluarga dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan pada individu, terutama mahasiswa. Melalui konseling kelompok dengan pendekatan humanistik, individu dapat menemukan dukungan emosional dan menangani kecemasan yang dialami. Pendekatan ini dapat menciptakan lingkungan yang aman, memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan mengekspresikan perasaan tanpa takut akan penilaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya membantu individu dalam mengelola emosi, tetapi juga memperbaiki pola interaksi dengan anggota keluarga. Dengan demikian, pendekatan humanistik dalam konseling kelompok terbukti dapat menangani dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh pelanggaran privasi, serta menumbuhkan rasa percaya diri dan kekuatan dalam diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kusnadi, S. A. (2021). Perlindungan Hukum Data Pribadi Sebagai Hak Privasi. *AL WASATH Jurnal Ilmu Hukum*, 2(1), 9-16.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1 (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of Privacy: Dialectics of Disclosure*. Suny Press.

- Rachmawati, R. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 3(1), 44-52.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span Development (13th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Suryani, L. K. (2005). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Prenada Media.
- Suryabrata, S. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, A. & Safaria, T. (2019). Dinamika Konseling Kelompok Dalam Membangun Resiliensi Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 115-125.
- Winkel, W. S. (2005). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.