
Psikoedukasi Pencegahan *College Loneliness*

Siti Hajar Auliannisa¹, Salsabila Slamet Riady², Putri Ihtasul Ummah³, Ahmad Ridfah⁴,
Ismalandari Ismail⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

E-mail: sithajarauliannisa96@gmail.com¹, syalsasan@gmail.com², ihtasul20@gmail.com³,
ahmad.ridfah@unm.ac.id⁴, ismalandari@unm.ac.id⁵

Article History:

Received: 28 Mei 2023

Revised: 04 Juni 2023

Accepted: 06 Juni 2023

Keywords: *loneliness, mahasiswa, psikoedukasi*

Abstract: *Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman sekaligus upaya preventif bagi mahasiswa perguruan tinggi yang mengalami college loneliness agar dapat mengurangi dampak negatifnya bagi kesehatan mental mahasiswa. Partisipan merupakan mahasiswa yang ada di seluruh perguruan tinggi dan berada di rentang usia 17-25 tahun. Psikoedukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa terkait bagaimana caranya mengatasi college oneliness dan mengurangi resiko terkena depresi, kecemasan, dan gangguan mental yang lebih berat. Psikoedukasi ini dilaksanakan selama lima hari. Setelah program psikoedukasi dilaksanakan, terdapat peningkatan motivasi dari para mahasiswa untuk memperbaiki kondisi sosioemosionalnya dan menjalin koneksi yang lebih positif.*

PENDAHULUAN

Sebagian orang memiliki hambatan dalam membentuk koneksi sosial yang bermakna, sedangkan sebagian yang lain mampu memiliki koneksi sosial namun kehilangan relasi tersebut karena perpisahan dan perselisihan. Dari waktu ke waktu orang-orang mulai merasakan sakitnya kesepian. Mungkin setiap orang pernah merasakan pada suatu waktu ketika tidak ada seorangpun yang bisa diajak berbicara. Ironisnya, perasaan kesepian telah menjadi wabah epidemis pada mahasiswa perguruan tinggi. Sekitar 75% mahasiswa baru menyatakan mengalami kesepian, sedangkan 40% menyatakan mengalami kesepian dalam tingkatan moderat (Cutrona dalam Burger, 2008).

Kesepian secara umum terkait dengan perasaan negatif tentang hubungan interpersonal. Orang yang kesepian dianggap kurang kompeten secara interpersonal dibandingkan dengan orang yang tidak kesepian (Yurni, 2015). Mahasiswa perlu melakukan penyesuaian dengan kehidupan kampus, mengembangkan kontak sosial dan mendapatkan teman baru. Penelitian yang dilakukan oleh Wei dkk (2005) menunjukkan mahasiswa yang mengalami kesepian bisa berakibat mengalami depresi dan penurunan kebahagiaan.

Kesepian dapat dianggap sebagai defisiensi sosial (Peplau dan Pearlman, 1979)). Penelitian yang dilakukan Joiner, Russel, Peplau (dalam Rotenberg, 1999) menyebutkan bahwa kesepian pada mahasiswa secara positif berhubungan dengan depresi, selain itu mahasiswa yang mengalami kesepian tidak memiliki keahlian sosial atau kompetensi sosial yang bisa mereka

manfaatkan untuk mengembangkan hubungan dekat. Kesepian tidak sama dengan isolasi diri (Burger, 2008). Sebagian orang kesepian walaupun berada disekeliling orang lain sepanjang hari. Kesepian terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang menyempit atau kurang memuaskan dari yang ia harapkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, *college loneliness* merupakan salah satu isu yang harus ditangani terutamanya pada mahasiswa agar dapat terhindar dari gejala depresi, kecemasan, pemikiran bunuh diri, dan gangguan mental lainnya yang lebih berat. Hal tersebutlah yang mendasari tujuan dari preventi yang dilakukan. Preventi dilakukan dengan pemberian psikoedukasi dalam langkah-langkah psikologis yang bertujuan untuk mencegah dan mengatasi *college loneliness* yang dapat terjadi pada mahasiswa.

METODE

Jenis preventi yang dilakukan adalah preventi terindikasi, yaitu strategi pencegahan yang melibatkan proses screening, dan bertujuan untuk mengidentifikasi individu yang menunjukkan tanda-tanda awal masalah perilaku dan/atau memiliki peningkatan risiko untuk suatu gangguan, tetapi saat ini tidak memiliki gangguan yang dapat didiagnosis. Pengidentifikasi ini dapat mencakup penurunan nilai pada mahasiswa, keterasingan dari orang tua, kampus, dan teman sebaya.

Bentuk psikoedukasi yang dilaksanakan menggunakan media leaflet/poster yang diposting pada media sosial yaitu Instagram, Whatsapp, dan Line. Poster dibuat menggunakan aplikasi Canva, dan terdiri atas 10 slide poster. Poster berisi informasi mengenai fakta terkait *college loneliness* dan bagaimana cara mengatasinya. Poster diposting melalui Instagram, WhatsApp, dan Line pribadi masing-masing anggota kelompok. Selain poster, juga disertakan *caption* pada postingan untuk menjelaskan maksud dari postingan tersebut dan agar menarik minat pembaca.

Adapun feedback dari pembaca atau subjek preventi dapat dilihat melalui jumlah like dan komentar pembaca pada *feeds Instagram, story WhatsApp, dan Line*. Setelah mendapatkan tanggapan berupa like dan komentar terhadap postingan poster tersebut, masing-masing anggota kelompok kemudian mengirimkan beberapa pertanyaan terkait seberapa paham pembaca mengenai isi poster dan apakah pembaca mampu menerapkan isi dari poster tersebut.

Berikut adalah tampilan poster psikoedukasi mengenai *college loneliness*:



Gambar 1&2. Poster College Loneliness



Gambar 3&4. Poster College Loneliness



Gambar 5&6. Poster College Loneliness



Gambar 7&8. Poster College Loneliness



Gambar 9&10. Poster College Loneliness

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan preventif dilakukan melalui psikoedukasi secara tidak langsung menggunakan poster. Poster tersebut dipublikasikan melalui media sosial yaitu Instagram. Pelaksanaan psikoedukasi ini dilakukan secara kolektif dengan jumlah anggota kelompok sebanyak tiga orang. Masing-masing anggota kelompok memposting poster di akun media sosial instagram. Sehingga, jumlah orang yang menyukai postingan sebanyak 388 orang. Postingan ini juga memperoleh sebanyak 33 komentar dan 5 orang yang *menshare* postingan tersebut. Berikut ini merupakan bukti *screenshot* terkait komentar, jumlah *like* dan *share*:



Gambar 11&12. Hasil *like*, *comment*, dan *share*

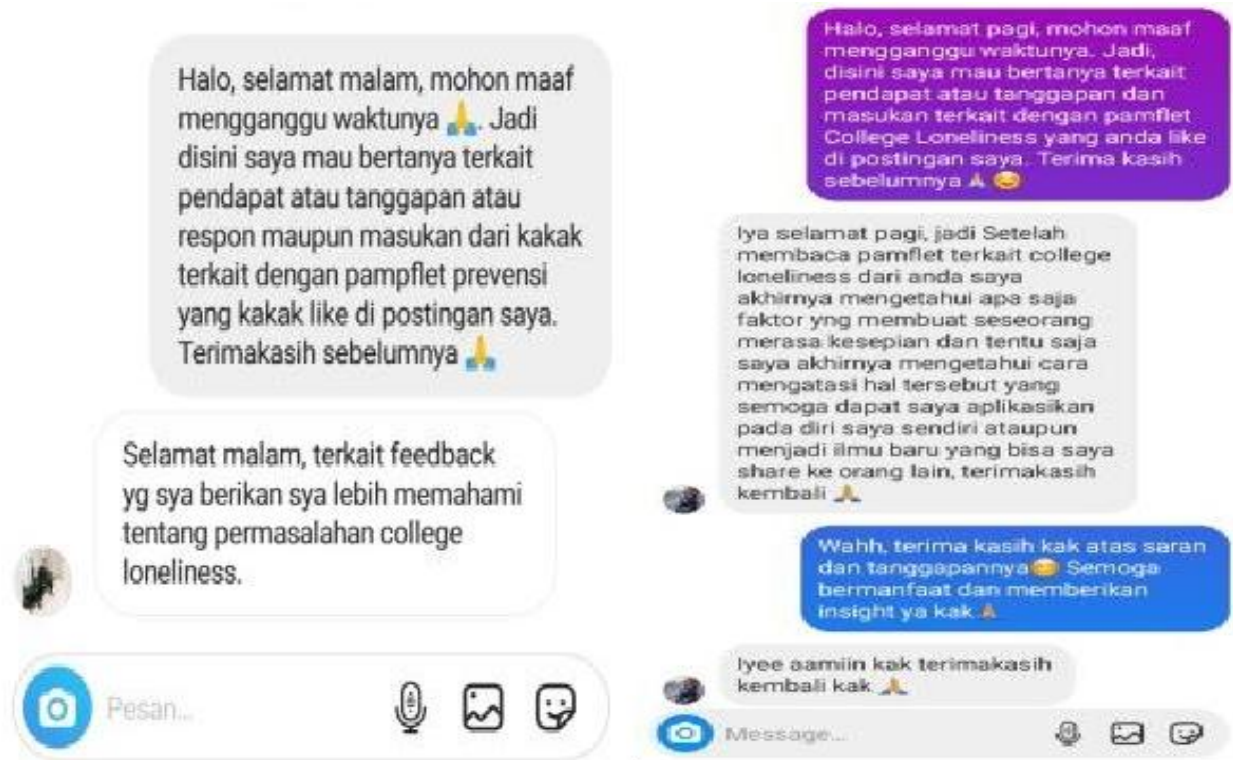


Gambar 13. Hasil *like*, *comment*, dan *share*

Komentar yang diperoleh umumnya berisi tanggapan yang menyatakan ucapan terima kasih dan pujian. Contohnya tanggapan yang menyatakan, “informasinya sangat bermanfaat, saya tahu penyebab kesepian itu banyak ternyata. Selain itu, saya juga jadi tahu cara yang tepat untuk mengatasi kesepian dan menurut saya tips yang anda berikan cukup *simple* dan mudah dilakukan. *Once again, thank you.*” Dan “akhirnya mengetahui apa saja faktor yang membuat seseorang merasa kesepian dan tentu saja mengetahui cara mengatasi hal tersebut yang semoga dapat saya aplikasikan pada diri saya sendiri ataupun menjadi ilmu baru yang bisa saya *share* ke orang lain, terima kasih kembali”, serta “terkait *feedback* yang saya berikan saya lebih memahami tentang permasalahan *collage loneliness*” seperti yang terlihat pada gambar 14, 15 dan 16.



Gambar 14. Tanggapan



Gambar 15&16. Tanggapan

Kelebihan dari psikoedukasi ini adalah informasi yang disampaikan dapat dengan mudah diakses oleh sejumlah orang. Karena konsep yang digunakan adalah dengan *posting* poster di media sosial yaitu instagram yang banyak digunakan oleh orang-orang, sehingga akan memudahkan orang untuk mengakses poster yang kami *posting*. Selain itu, desain yang digunakan dalam poster juga mampu menarik minat orang-orang untuk membaca isi poster.

Kekurangan dari psikoedukasi ini adalah tidak adanya interaksi langsung dengan individu atau orang yang menjadiresponden dalam kegiatan ini. Sehingga, tidak dapat dilakukan observasi kepada responden ketika menerima informasi yang diberikan. Dengan demikian, akan memungkinkan adanya bias informasi yang diterima oleh individu. Selain itu, responden juga tidak memiliki ruang yang cukup untuk menyampaikan pertanyaan terkait isi dari poster yang digunakan.

KESIMPULAN

College loneliness merupakan salah satu isu yang harus ditangani terutama pada mahasiswa agar dapat terhindar dari gejala depresi, kecemasan, pemikiran bunuh diri, dan gangguan mental lainnya yang lebih berat. Hal tersebutlah yang mendasari tujuan dari prevensi yang dilakukan. Prevensi dilakukan dengna pemberian psikoedukasi berisi langkah-langkah psikologis yang bertujuan untuk mencegah dan mengatasi *college loneliness* yang dapat terjadi pada mahasiswa. Adapun umpan balik yang kami dapatkan berupa tanggapan terima kasih dan pujian yang merupakan hal positif.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Program ini merupakan bagian dari tugas Mata Kuliah Psikologi Klinis, dimana mahasiswa diminta untuk Menyusun dan menyelenggarakan program prevensi. Terima kasih kami ucapkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan para pemirsa yang telah membaca, menyimak, dan memberi umpan balik terhadap materi *college loneliness*.

DAFTAR REFERENSI

- Burger, J. M. (2008). *Personality*. Seventh Edition. United States: Thompson
- Bruno, F.J. (2000). *Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Peplau L. A. & Perlman, D. (1979). *Blueprint for social psychology theory of loneliness*. England: Permagon.
- Rottenberg, K. J. & Hymel, S. (1999). *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge
- Wei, M., Russel, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, social self Efficacy, self disclosure, Loneliness, and Subsequent depression for Freshman College students: a Longitudinal Study. *Journal of counseling Psychology*. Vol 2 no.4. (604-614).
- Yurni. (2015). Perasaan kesepian dan self-esteem pada remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. Vol. 15 (4).