

PELATIHAN STRATEGI COPING PERASAAN KESEPIAN BAGI MAHASISWA

Yurni¹, Nurhusna², Tiolin Mega³, Nurrahmah Salsabila⁴

^{1,3,4} Universitas Batanghari, ² Universitas Jambi

E-mail: yurni@unbari.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman pada mahasiswa strategi coping mengatasi masalah kesepian yang mereka hadapi. Sebanyak 12 mahasiswa tahun pertama di berikan pelatihan dan melalui kegiatan *Focus group Discussion*, mereka diminta mendiskusikan perasaan kesepian yang mereka serta strategi coping yang tepat untuk mengatasinya. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan perubahan sikap dan perilaku mahasiswa, mahasiswa memandang persoalan kesepian yang mereka hadapi menjadi lebih positif dan mereka mampu memilih strategi coping yang tepat.

Kata Kunci: Kesepian, strategi coping, mahasiswa tahun pertama

Abstract

This community service activity is carried out with the aim of providing students with an understanding of coping strategies to overcome the equality problems they face. A total of 12 first year students were given training and through Focus group discussion activities, they were asked to discuss their feelings of loneliness and appropriate coping strategies to overcome them. The results of this training show changes in students' attitudes and behavior, students view the equality problems they face more positively and they are able to choose the right coping strategy.

Key Words: Loneliness, Coping strategy, First year Students

A. PENDAHULUAN

Meninggalkan rumah untuk kuliah merupakan transisi yang sering ditandai dengan peningkatan risiko kesepian, yaitu keadaan psikologis yang memprediksi kesehatan mental yang buruk. Kesepian semakin menjadi perhatian utama dikalangan mahasiswa di Barat dan tak luput pula mahasiswa di Indonesia (Yurni, 2015). Kesepian mempengaruhi kesehatan mental yang merugikan (Hawkley & Cacioppo, 2010), harga diri yang rendah (Yurni, 2015), terkait dengan depresi (Choi, & Valenstein, 2013), dan keinginan untuk berhenti kuliah (Boddy, 2020).

Kesepian di kalangan mahasiswa dapat terjadi pada semua tingkat pendidikan yaitu sarjana ataupun pascasarjana, mahasiswa tahun pertama ataupun tahun akhir. Cutrona (1982) menemukan bahwa 75% mahasiswa baru melaporkan merasa kesepian selama 2 minggu pertama mereka berkuliah. YouGov (2016) menyebutkan dalam penelitiannya 34% responden yang berusia 18-24 tahun merasa kesepian cukup atau sangat sering bahkan terus menerus. Variabel seperti usia, jenis kelamin dan jenis tempat tinggal (misalnya tinggal sendiri, tinggal bersama teman sebaya; orang tua; atau pasangan) tidak berhubungan secara signifikan dengan kesepian (YouGov, 2016), sebaliknya,

kerinduan, citra diri negatif, extraversion, perilaku mencari bantuan, masalah psikologis dan penyalahgunaan alkohol merupakan kontributor yang signifikan terhadap pengalaman kesepian, sementara menjadi anggota asosiasi mahasiswa (Yurni, 2015) dan bergabung dengan klub olahraga menurunkan kemungkinan kesepian (Pijpers, 2017).

Kesepian menjadi emosi yang umum, namun merupakan pengalaman yang kompleks dan unik bagi setiap individu. Penyakit ini tidak memiliki penyebab tunggal yang sama, sehingga pencegahan dan perawatan untuk keadaan pikiran yang merusak ini sangat berbeda (Skinner et al, 2003). Mahasiswa yang mencoba mencari teman di sekolah membutuhkan strategi yang berbeda untuk menyelesaikan masalahnya dibandingkan dengan orang lanjut usia yang kehilangan pasangannya di masa lalu. Untuk memahami kesepian, penting untuk melihat lebih dekat apa yang kita maksud dengan istilah "kesepian" serta berbagai penyebab, konsekuensi kesehatan, gejala, dan perawatan potensial untuk kesepian. Seseorang yang mengalami kesepian tidak menemukan siapa pun bersamanya dan dengan demikian meningkatkan risiko untuk mengembangkan disfungsi biologis, tekanan psikologis, dan juga masalah perilaku.

Skinner, Edge, Altman, & Sherwood (2003) mengembangkan strategi coping yang komprehensif. Strategi ini terdiri dari 12 jenis coping, masing-masing termasuk strategi coping khusus. Kegiatan pengabdian ini hanya memfokuskan pada empat strategi coping dengan pertimbangan agar lebih fokus. Peneliti bermaksud melakukan kegiatan serupa di masa yang akan datang untuk secara bertahap melatih jenis strategi coping yang lain. Berikut adalah penjelasan empat strategi coping yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini.

Mencari Dukungan (*support seeking*)

Mengatasi kesepian melalui pencarian dukungan adalah strategi yang umum. Pencarian kontak dan kenyamanan adalah tujuan perilaku pencarian dukungan yang paling sering dilakukan, sementara pencarian bantuan instrumental lebih jarang muncul. Pencarian dukungan sebagian besar diarahkan kepada orang terdekat seperti anggota keluarga, teman dari rumah, pasangan, atau teman di lingkungan baru yang dirasa dekat oleh partisipan. Kadang-kadang, profesional kesehatan mental, teman jauh, kenalan, atau teman sebaya juga terlibat.

Memiliki kontak sosial sangat berharga pada saat-saat kesepian. mahasiswa berusaha untuk menjangkau orang lain baik secara fisik, jika memungkinkan, atau melalui berbagai bentuk teknologi komunikasi (misalnya panggilan telepon, teks, skype, facebook, viber, dll.) Ketika mereka secara geografis jauh dari ikatan sosial yang ingin mereka capai. Memiliki persahabatan dengan orang lain, berbicara dengan mereka, atau berbagi kegiatan yang menyenangkan membantu siswa mengatasi perasaan kesepian.

Isolasi Sosial

Sementara pencarian dukungan berulang kali dikerahkan untuk membantu remaja mengelola perasaan kesepian, keluarga yang berlawanan dari koping - isolasi sosial yang disebabkan oleh remaja sendiri. Penyembunyian perasaan kesepian dan emosi negatif terkait serta menghindari orang lain adalah perilaku yang paling umum untuk mengatasi melalui isolasi sosial, diikuti oleh beberapa contoh penarikan sosial (dan emosional) yang lebih umum.

Menyembunyikan perasaan negatif kesepian dari orang lain sering dilaporkan oleh remaja, menghalangi dan memperumit dalam beberapa kasus penerimaan, atau pencarian, dukungan sosial. Menyembunyikan kesepian dan perasaan sedih dianggap dapat melindungi peserta agar tidak dilihat oleh orang lain secara negatif. Misalnya, salah satu peserta mengungkapkan gagasan bahwa emosi negatif tidak diterima secara sosial membuat komunikasi mereka dengan orang lain, terkadang bahkan dengan teman dekat, sebagai masalah. Yang lain enggan mengungkapkan kesepian mereka karena antisipasi bahwa orang akan menyalahkan mereka karena merasa kesepian dan tidak mengelolanya. Selain itu, selama awal pembentukan persahabatan, berbagi kesepian diyakini mengungkapkan kelemahan atau kegagalan pribadi pada orang lain.

Self Reliance

koping kemandirian menggambarkan peralihan ke diri dan sumber daya pribadi. Koping kemandirian, tercermin dalam emosi dan pengaturan perilaku, pendekatan emosi dan ekspresi emosional. Regulasi emosi diupayakan melalui upaya menganalisis dan memahami secara logis alasan-alasan perasaan kesepian untuk melampirkan narasi yang masuk akal pada pengalaman tersebut. Gagasan

penyemangat diri dan penghiburan diri, seperti pemikiran bahwa perasaan sulit pada akhirnya akan berlalu, atau bahwa orang tersebut tidak sendirian tetapi memiliki orang-orang penting dalam hidupnya, yang bertujuan untuk mengatur emosi.

Accommodation

Terlibat dalam aktivitas yang mengalihkan perhatian dari perasaan kesepian ke keasyikan yang lebih konstruktif dan menyenangkan - yaitu, gangguan - disebutkan oleh mayoritas peserta. Serangkaian kegiatan - seperti pekerjaan akademik dan tanggung jawab sehari-hari, olahraga, latihan fisik, menonton film, bermain game, melukis, menggambar, membaca, mempelajari keterampilan baru, mendengarkan musik, berjalan-jalan, dan kegiatan merawat diri - membantu peserta menyibukkan diri dan 'mengalihkan pikiran' dari kesepian tetapi juga memperoleh kesenangan, melepaskan stres, dan mencapai rasa pencapaian. Bertemu teman dan menghabiskan waktu bersama orang lain juga terkadang menjadi pengalih perhatian dari kesepian. Beberapa siswa mencoba merencanakan dan menjadwalkan kegiatan yang mengganggu terlebih dahulu karena hal ini menciptakan rasa antisipasi positif yang membuat perasaan kesepian lebih dapat dikendalikan saat ini. Siswa lain menjelaskan bagaimana dia secara proaktif menyiapkan daftar film yang dapat dia akses kapan pun dia merasa kesepian.

Tabel. 1 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Kesehatan mental mahasiswa menjadi positif	Perilaku
2	Perasaan Kesepian mahasiswa menurun	Perilaku

B. METODE PELAKSANAAN

Upaya pemberian solusi terhadap permasalahan kesepian mahasiswa dilakukan dengan beberapa metode sebagai berikut :

- a. Diskusi terarah : untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pemahaman orientasi solusi yang akan diberikan
- b. Pelatihan: kegiatan pelatihan mengembangkan keterampilan strategi coping.

c. Pengorganisasian: kegiatan pengabdian kepada masyarakat bentuk upaya untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa akan pentingnya strategi coping.

d. Jangka Waktu : 1 bulan (Sosialisasi dan Pendampingan)

Rencana Kegiatan

Adapun rencana kegiatan dari program ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Rencana Kegiatan

No	Kegiatan	Target	Tolak Ukur
1.	Koordinasi dengan panitia kegiatan	Diperolehnya kesepakatan dan desain kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Proposal kegiatan • Desain kegiatan • Surat Tugas dari Universitas
2.	Fiksasi materi dan pemateri	Adanya jenis materi dan pemateri yang fiks	Materi pelatihan Pemateri pelatihan
3.	Publikasi kegiatan	Terpublikasikannya kegiatan secara luas	Media publikasi kegiatan
4.	Kegiatan sosialisasi	Terlaksananya kegiatan sosialisasi	sosialisasi online via <i>zoom meeting</i> terlaksana sesuai target
5.	Kegiatan pendampingan	Terlaksananya kegiatan pendampingan	Pendampingan online via <i>zoom meeting/whatsapp</i> terlaksana sesuai target

C. HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Kegiatan pelatihan strategi *coping* perasaan kesepian pada mahasiswa FKIP jurusan pendidikan Bahasa Inggris Universitas Batanghari dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2023 dengan peserta berjumlah 12 orang.

Pelatihan ini diselenggarakan dengan urutan sebagai berikut, (1). Pemateri menyampaikan materi tentang kesepian dan bagaimana strategi mengatasinya selama kurang lebih 30 menit; (2). Diskusi selama 15 menit untuk menentukan kelompok strategi yang digunakan peserta ketika mereka merasa kesepian; (3) FGD (*focus group discussion*) dilaksanakan selama 30 menit, peserta yang sudah dikelompokkan ke dalam kelompok strategi coping yang mereka pilih mendiskusikan masalah kesepian yang pernah mereka rasakan, dan strategi coping yang mereka lakukan.

Kegiatan FGD yang dilakukan tetap dipandu oleh peneliti. Peserta dibimbing dan diarahkan jika masih ada kebingungan dan keraguan tentang perasaan dan pengalaman kesepian yang mereka rasakan. Selama FGD masing-masing peserta aktif menyampaikan pengalaman dan strategi yang pernah mereka ambil ketika mengalami kesepian.

Dari hasil FGD dapat ditemukan bahwa faktor yang menyebabkan peserta mengalami kesepian emosional adalah hilang kontak dengan orang terdekat, beban masa lalu yang tidak bisa diungkapkan dengan orang lain, dan merasa menjadi sumber masalah. Strategi coping yang mereka ambil ketika mengalami kesepian emosional adalah menjaga jarak dengan sumber kesepian dengan menonton tivi, tidur, mencoba mengontrol diri dengan bersabar menerima keadaan dan melakukan afirmasi positif.

Peserta yang mengalami kesepian sosial disebabkan keadaan yang sering diacuhkan lingkungan sekitar, tidak memiliki teman, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru dan merasa kurang diperhatikan. Strategi coping yang mereka lakukan adalah berusaha mencari bantuan teman sekelas. Mereka berusaha membangun relasi positif dengan teman sekelas, karena harapan mereka seringkali waktu bersama akan membuat mereka menjadi akrab dan mengurangi perasaan kesepian.

Setelah melakukan FGD seluruh peserta Nampak lega dan merasa mampu melepas beban yang selama ini menjadi pikiran mereka. Dengan mengungkapkan dan mengakui perasaan mereka di dalam kelompok, mereka merasa tidak sendiri. Efek dari pelatihan ini terlihat peserta menjadi lebih terbuka satu sama lain dan menjadi semakin akrab

Dokumentasi Kegiatan



Gbr.1 Pemateri menyampaikan materi strategi coping perasaan kesepian



Gbr.2 Peserta di bagi kedalam kelompok untuk mencatat hasil FGD mereka



Gbr.3 Peserta mempresentasikan hasil Diskusi kelompok mereka di depan peserta lain

D. KESIMPULAN

Mahasiswa tahun pertama yang mengikuti kegiatan pelatihan diketahui mengalami kesepian sosial dan kesepian emosional. Mahasiswa mengidentifikasi sendiri jenis kesepian yang mereka rasakan setelah mereka mendapatkan materi pelatihan yang diberikan dan mengisi form kuesioner yang diberikan. Mahasiswa yang mengalami kesepian sosial mengambil strategi coping akomodasi dengan terlibat dalam kegiatan-kegiatan sosial. Mahasiswa yang mengalami kesepian emosional memilih strategi coping *self resilience*. Tindakan yang sering mereka lakukan diantaranya adalah berusaha melakukan afirmasi positif setiap hari.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan trimakasih diberikan kepada Universitas Batanghari Jambi yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan program pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., & Kohun, F. (2007). Dealing with social isolation to minimize doctoral attrition: A four stage framework. *International Journal of Doctoral Studies*, 2, 33–49.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5- year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago health, aging, and social relations study. *Psychology and Aging*, 25, 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>.
- Cutrona, C. E. (1982). *Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment*. In L. A. Peplau, & D. Perlma (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 291–309). New York: Wiley.
- Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 124, 39–54. <https://doi.org/10.1080/00223980.1990.10543204>.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20, 3–17. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1000-9>.
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132, 107–127. <https://doi.org/10.1080/00223989809599269>.
- Seepersad, S. (2004). Coping with loneliness: Adolescent online and offline behavior. *Cyber Psychology & Behavior*, 7, 35–39. <https://doi.org/10.1089/109493104322820093>.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Yurni. (2015). Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *Jurnal ilmiah Universitas Batanghari*, Vol.15 (4).