

KATARSIS PADA MAHASISWA MELALUI MEDIA SOSIAL: PSIKOEDUKASI MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE

Reny Yuniasanti^{1*}, Dian Sartika Sari²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*Email: reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Sejak pandemic covid-19, masyarakat Indonesia terlebih mahasiswa semakin mengandalkan internet dalam menjalani rutinitas kesehariannya. Penggunaan media sosial semakin meningkat, hal ini dikarenakan media sosial menjadi sarana yang dapat digunakan untuk berkomunikasi atau bersosialisasi, mendapatkan informasi mengenai suatu hal, serta sebagai wadah aktualisasi diri terutama saat ruang gerak terbatas pada situasi pandemic covid-19. Trisnani (2017) menyatakan bahwa WhatsApp merupakan media sosial yang paling banyak digunakan untuk berkomunikasi oleh generasi milenial di Indonesia. Syam, Makmur, dan Nur (2020) menambahkan penggunaan WhatsApp meningkat di Indonesia sejak pandemic covid-19. Disisi lain, dalam tahap perkembangan remaja membutuhkan suatu ruang dan interaksi yang nyata untuk bersosialisasi dengan teman sebaya. Media sosial dapat digunakan sebagai katarsis untuk menghilangkan kesepian dan mencapai kebahagiaan pada remaja. Teknik katarsis yang tepat dan santun diperlukan sekali untuk diinformasikan dan dilatih kepada remaja dalam bermedia sosial, hal ini dikarenakan banyaknya data yang menunjukkan bahwa remaja menggunakan dan memposting kata-kata yang kurang santun dalam menyampaikan ide dan pendapat di media sosial. Mengacu pada kondisi dan kebutuhan tersebut, maka psikoedukasi ini menjadi kegiatan yang sangat diperlukan bagi mahasiswa sebagai proses pembelajaran untuk tetap bahagia dan sehat mental.

Kata Kunci: *katarsis, media sosial, remaja, self-disclosure*

1. PENDAHULUAN

Terhitung sejak Desember 2019, beberapa negara dibelahan dunia mengalami wabah Virus Corona (Azamfirei, 2020). Dengan demikian situasi ini menjadi perhatian internasional, akibatnya Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan nCov-2019 atau Covid-19 sebagai pandemi global. Pemerintah Indonesia khususnya memberlakukan berbagai pembatasan guna meminimalisir penyebaran virus tersebut. Pembatasan yang dimaksud terkait ruang gerak, ruang gerak yang terbatas inilah yang menyebabkan individu lebih sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi. Saat pandemic covid-19, dibidang pendidikan, pemerintah memberlakukan kebijakan kepada pelajar untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah atau yang dikenal

dengan study from home, hal ini turut meningkatkan penggunaan media online di kalangan siswa. Pada saat yang sama, tahap perkembangan siswa membutuhkan suatu ruang dan interaksi yang nyata untuk bersosialisasi dengan teman sebaya. Sehingga hal tersebut mengakibatkan tingginya penggunaan internet di Indonesia. Hal ini sesuai dengan data hasil survey yang menunjukkan bahwa lebih dari 60% total dari masyarakat Indonesia merupakan pengguna internet (Survey, 2021).

Meningkatnya penggunaan media sosial dalam berinteraksi, memiliki berdampak positif maupun negative. Dampak positif yang ditimbulkan yaitu media sosial dapat membantu dalam berinteraksi secara online. Selain itu, media sosial dapat digunakan sebagai katarsis untuk menghilangkan kesepian dan mencapai kebahagiaan pada remaja.

Katarsis berasal dari kata “kathoros”, dalam Bahasa Yunani bermakna “bersih” atau “suci”. Artinya katarsis merupakan suatu keadaan ketika individu dapat melepaskan emosi yang ada dalam dirinya, dalam hal ini pelepasan emosi dilakukan dengan mengartikulasikan emosi tersebut secara jelas dan tepat (Wahyuningsih, 2017). Sigmund Freud menjelaskan bahwa emosi yang berlebihan pada individu merupakan dampak dari emosi yang tertahan, oleh karena itu emosi yang tertahan butuh dilepaskan. Apabila individu dapat melepaskan emosi yang tertahan dengan konstruktif, maka hasil dari pelepasan tersebut akan menjadi efek terapeutik yang baik bagi individu tersebut. Penyaluran emosi inilah yang disebut dengan katharsis. (Corsini & Wedding, 1989).

Media sosial menjadi alternatif solusi sebagai penyaluran katarsis bagi remaja saat pandemic covid-19 yang membuat terbatasnya ruang gerak semua orang. Katarsis melalui media sosial relatif mudah dilakukan, dengan adanya kemudahan akses ke internet dan mengandalkan gadget berupa smartphone, laptop, ataupun komputer dan sejenisnya maka remaja sudah dapat melakukan katarsis (Nurudin, 2015). Tingginya frekuensi penggunaan gadget dimanfaatkan oleh para remaja sebagai salah satu cara untuk dapat mengekspresikan emosi melalui media sosial. Remaja menjadi lebih sering “mengadu” di media sosial seperti di status Whatsapp dan story Instagram.

Media sosial adalah milik publik, individu dapat membagikan setiap informasi pribadi yang diinginkan pada media sosial. Selain itu, individu dapat dengan mudah memberikan tanggapan atau komentar pada setiap hal yang dibagikan individu lain di media sosial. Apabila masing-masing pengguna media sosial memiliki sebuah kesamaan dalam hal yang disukai, maka pengguna media sosial tersebut akan lebih mudah terbuka dengan pengguna yang memiliki kesamaan topik pembicaraan dengan dirinya

“Mengadu” di social media merupakan salah satu cara yang dilakukan remaja selama pandemi, hal ini sejalan dengan (Krasnova dkk. (2010) yang mengatakan bahwa individu termotivasi menggunakan media sosial karena individu mendapatkan kenyamanan dalam menceritakan apapun informasi pribadi tentang dirinya di media sosial. Ningsih (2015) dalam penelitiannya tentang self- disclosure di media sosial menyatakan bahwa, individu membagikan tentang informasi pribadinya salah satunya bertujuan untuk menambah pertemanan, selain itu media sosial digunakan sebagai sarana komunikasi, hingga sebagai tempat untuk mencurahkan isi hati. Pengungkapan diri yang dilakukan individu tersebut merupakan bentuk dari self-disclosure. Menurut DeVito (2007), self-disclosure adalah sebuah kemampuan yang dimiliki individu dalam memberikan atau mengungkapkan informasi mengenai diri pribadi. Informasi yang dapat disampaikan oleh individu terdiri dari 5 aspek, yaitu aspek perilaku, aspek perasaan, aspek keinginan, aspek motivasi, dan aspek ide. Dalam hal ini aspek-aspek yang diungkapkan merupakan informasi yang sesuai dengan diri individu tersebut. Dalam hal Pendidikan, mahasiswa diharapkan memiliki keterampilan self-disclosure, sehingga dapat membantu mahasiswa untuk mencapai kesuksesan secara akademik dan penyesuaian diri. Apabila mahasiswa tidak memiliki keterampilan self-disclosure, maka mahasiswa akan menghadapi berbagaimacam kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi yang kurang efektif antara mahasiswa dan dosen merupakan salah satu permasalahan yang dapat dijumpai karena kurang mahasiswa tidak memiliki keterampilan self-disclosure. Hal tersebut mengakibatkan kurang terbukanya mahasiswa pada dosen selaku pendidik, mahasiswa tidak mampu

menyampaikan pendapat saat dikelas, mahasiswa tidak mampu mengemukakan ide atau gagasan, serta perasaan ragu dan takut jika hendak mengemukakan suatu hal (Jhonson, 1990).

Self disclosure memiliki korelasi dengan pengembangan konsep diri serta berhubungan dengan kesehatan mental individu. Artinya, self-disclosure akan berdampak positif dalam pengembangan pribadi individu yang sehat. Melalui self-disclosure, individu dapat menjaga dan mampu mencapai keseimbangan atau homeostasis dalam dirinya (Arnus, 2010).

Berdasarkan latar belakang tersebut, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta berkolaborasi dengan Fakultas Pembangunan Manusia University Pendidikan Sultan Idris Malaysia menyelenggarakan Webinar Internasional berupa Pelatihan Teknik Katarsis di media sosial sebagai upaya untuk meningkatkan self-disclosure bagi generasi milenial dan mahasiswa di Indonesia dan di Malaysia. Perilaku katarsis atau mengekspresikan emosi secara tepat akan sangat baik jika dilakukan dengan benar oleh mahasiswa yang termasuk dalam generasi milenial, sehingga sangat penting bagi mahasiswa untuk mengetahui teknik katarsis di media sosial yang tepat di saat pandemi covid-19 maupun di era digital karena interaksi mahasiswa yang merupakan generasi milenial banyak terjadi di media sosial.

2. METODE PENELITIAN

Webinar Internasional yang diselenggarakan merupakan program pengabdian kepada masyarakat join community. Program ini merupakan kolaborasi antara Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan University Pendidikan Sultan Idris, Malaysia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada mahasiswa ini dilakukan secara daring. Webinar dalam bentuk psikoedukasi ini diadakan dengan metode teori dan praktek yang mengacu pada pengembangan keterampilan dan karakter. Bentuk psikoedukasi secara daring ini memungkinkan peserta dapat mengaplikasikan langsung materi yang telah dipelajari di sesi teori. Hal ini sejalan dengan Jhonson dan Jhonson (2000) yang menjelaskan bahwa untuk meningkatkan motivasi, mengubah

struktur kognitif dan sikap, serta dapat menambah keterampilan dalam berperilaku, maka diperlukannya suatu metode berupa pelatihan sebagai cara yang efektif untuk merekonstruksi hal tersebut.

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan pelatihan, tahapan pertama yaitu tahap persiapan, koordinasi kelembagaan mengenai jadwal pelaksanaan pengabdian, termasuk identifikasi permasalahan mahasiswa selama pandemi covid-19, identifikasi jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian, selain itu identifikasi kebutuhan secara keseluruhan mengenai perlengkapan yang dibutuhkan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Tahap kedua adalah tahap kegiatan inti atau pelaksanaan yang terdiri dari sosialisasi, memberikan materi, dan melaksanakan psikoedukasi teknik katarsis secara daring menggunakan media zoom meeting. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring karena menyesuaikan kondisi pandemi covid-19 dan mengingat peserta seminar online juga berasal dari daerah yang berbeda-beda, yakni berasal dari kota Yogyakarta serta Malaysia, maka jarak yang jauh ini dapat diatasi dengan menggunakan teknologi dan internet. Materi yang diberikan dalam pelatihan ini yaitu berupa psikoedukasi mengenai Katarsis dan pelatihan mengenai teknik-teknik yang dapat digunakan untuk melakukan Katarsis.

Selanjutnya tahap yang ketiga yaitu evaluasi. Sebuah program tidak akan berjalan baik dan sukses jika dalam pelaksanaannya tidak dilakukan evaluasi terhadap program tersebut. Evaluasi yang dimaksud berupa serangkaian proses yang sistematis yang dilakukan oleh penyelenggara untuk mengetahui apakah pelatihan telah dilakukan dengan efektif dan efisien, selain itu evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah program yang dilakukan telah mencapai sasaran-sasaran yang ditetapkan sebelumnya.

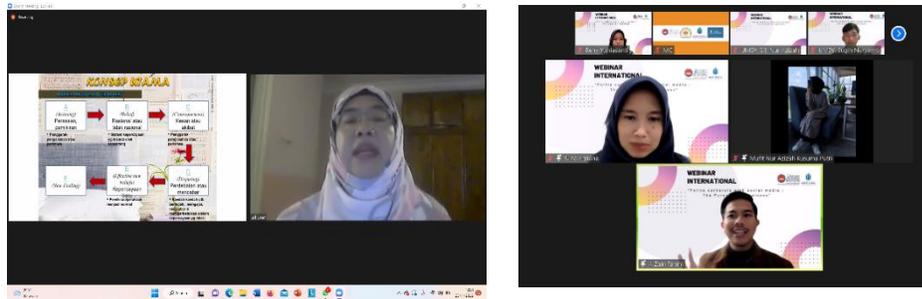
Evaluasi dilakukan secara internal tim pengabdian maupun evaluasi eksternal yakni berupa umpan balik dari mahasiswa yang merupakan peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Umpan balik kegiatan yang dimaksud berupa feedback, selain itu peserta diberikan pre-test dan post-test untuk melihat perbedaan sebelum

dan setelah diberikannya psikoedukasi. Sebagai bahan evaluasi, maka penetapan indikator keberhasilan kegiatan sangat penting. Oleh karena itu, indikator keberhasilan kegiatan ini yaitu ketika para peserta mampu memahami dan menerapkan kemampuan katarsis yang lebih baik dari sebelumnya sehingga dapat meningkatkan self-disclosure. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah psikoedukasi dilaksanakan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Psikoedukasi dilaksanakan pada 23 November 2022. Psikoedukasi dilakukan secara daring melalui platform zoom meeting pada 175 mahasiswa yang termasuk generasi milenial di Yogyakarta dan Malaysia. Acara ini berlangsung dari pukul 08.30-13.30 WIB. Acara dimulai dengan seluruh peserta menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya, kemudian dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Negaraku yang merupakan lagu kebangsaan dari Malaysia. Kemudian acara dilanjutkan dengan sambutan oleh Dr. Wahyu Kuncoro sebagai Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, serta sambutan dari Prof. Madya TS. Dr. Mahizer bin Hamzah sebagai Dekan Fakultas Pembangunan Manusia University Pendidikan Sultan Idris Malaysia.

Trainer dari pelatihan ini yaitu Dosen Fakultas Psikologi UMBY berkolaborasi dengan Dosen dari Fakultas Pembangunan Manusia UPSI Malaysia yang memiliki kompetensi untuk melatih teknik-teknik katarsis. Pada dasarnya katarsis merupakan penyaluran emosi yang dipendam dengan menggunakan berbagai cara yang tidak merugikan. Dalam penerapannya, katarsis memiliki tujuan untuk memecahkan masalah yang dialami oleh individu, dapat menemukan proses menjadi memahami diri, sehingga menemukan kebahagiaan dalam diri.



Gambar 1. Penyampaian materi katarsis oleh Dosen UPSI Malaysia & Dosen UMBY

Katarsis merupakan suatu cara dalam meningkatkan self-disclosure. Pada remaja, self-disclosure berkorelasi dengan cara bagaimana remaja menyalurkan emosinya dan mengekspresikan dirinya di media sosial sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi stres. Harijanto dan Setiawan (2017) menyatakan bahwa kebahagiaan siswa dipengaruhi oleh bagaimana beradaptasi terhadap lingkungan baru. Pandemi covid-19 ini merupakan situasi yang baru bagi mahasiswa maupun semua orang. Sehingga mahasiswa harus beradaptasi dengan keadaan yang belum pernah dihadapi sebelumnya yakni pada saat pandemic covid-19 melanda hampir seluruh dunia termasuk juga di Indonesia.

Hasil yang didapatkan dari pengabdian masyarakat mengenai psikoedukasi Teknik katarsis untuk meningkatkan Self-disclosure mahasiswa saat pandemi covid-19 berlangsung dan di era digital, yakni teknik katarsis sangat dibutuhkan pada mahasiswa dikala pandemi covid-19 membatasi ruang gerak semua orang. Sehingga mahasiswa dapat melakukan self-disclosure dengan teknik katarsis melalui social media dengan cara yang tepat. Dari hasil analisis kuantitatif ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara taraf Self-disclosure mahasiswa sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi mengenai Teknik Katarsis pada mahasiswa melalui Media Sosial. Psikoedukasi Teknik Katarsis melalui media social ini dapat dengan efektif meningkatkan Self-disclosure pada mahasiswa dengan taraf

signifikansi sebesar $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Sehingga dari hasil pre-test dan post-test didapatkan perubahan yang signifikan. Berdasarkan statistika deskriptif mean (-3,623) pada post-test (32,45) lebih tinggi dari pre-test (28,83). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan dengan metode Teknik Katarsis melalui media sosial dapat meningkatkan Self-disclosure mahasiswa pada masa covid-19. Hal tersebut dapat dilihat lebih lanjut pada tabel hasil uji-t dibawah ini.

Tabel 1. Uji t *pre-test* dan *post-test*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	28.83	175	4.896	.370
	Post-Test	32.45	175	5.536	.419

Tabel 2. Uji t *pre-test* dan *post-test*

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test & Post-Test	175	.630	.000

Teknik katarsis di media sosial menjadi upaya generasi milenial dan mahasiswa dalam meningkatkan self-disclosure, melalui pembelajaran mengenai teknik-teknik katarsis dan self-disclosure yang mengalami peningkatan dari pengetahuan diharapkan dapat mengubah perilaku generasi milenial dan mahasiswa dalam melakukan self- disclosure. Hal ini sejalan dengan teori psikologi dari Kurt Lewin yang menjelaskan bahwa pengenalan dan pengetahuan mengenai perilaku yang akan dibentuk pada individu maupun kelompok merupakan salah satu cara yang efektif dan dapat digunakan untuk mengubah perilaku, sehingga individu maupun kelompok bersedia mengubah perilaku tersebut sesuai dengan yang diharapkan (Cummings & Worley, dalam Hidayati, Astuti, & Yuniasanti, 2020). Artinya bahwa perubahan perilaku dapat terjadi ketika ada perubahan kognisi yaitu melalui pemberian

pengetahuan, sehingga pelatihan katarsis ini dirasa tepat untuk meningkatkan keterampilan self-disclosure dalam kelompok milenial maupun mahasiswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian dan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan dengan metode psikoedukasi Teknik Katarsis di media sosial secara efektif dapat meningkatkan Self-disclosure pada mahasiswa. Hal ini ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tersebut sangat diperlukan sebagai proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk tetap bahagia dan sehat mental selama pandemic covid-19 dan di era digital ini. Webinar yang diadakan berlangsung sesuai dengan jadwal dan materi yang telah ditentukan. Harapannya event webinar ini dapat diselenggarakan secara konsisten karena sangat bermanfaat bagi generasi milenial dan mahasiswa untuk mempelajari mengenai media sosial di era pandemic covid-19 dan era digital yang menyebabkan intensitas bermedia sosial menjadi meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnus, H. S. 2016. *Self Disclosure di Media Sosial pada Mahasiswa IAIN Kendari (Suatu Kajian Psikologi Komunikasi Pada Pengguna Media Sosial)*.
- Azamfirei, R. 2020. The 2019 Novel Coronavirus: A Crown Jewel of Pandemics? *The Journal of Critical Care Medicine*, 6(1), 3–4.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. 1989. *Current Psychotherapy* (Fourth Edition). F.E. Peacock Publisher.
- DeVito, J. A. 2007. *The Interpersonal Communication Book*. Boston: Pearson Education Inc.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. 2017. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93.
- Hidayati, R., Astuti, K., & Yuniasanti, R. 2020. Pengaruh Pelatihan Team Building terhadap Kohesivitas Tim Marketing pada PT X. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 37–46.
- Jhonson, D. W., & Jhonson, F. P. 2000. *Joining Together: Group Theory and Group Skills* (fourth edition). Prentice Hall.

- Jhonson, W. D. 1990. *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self Actualization* (Fourth Edition). Printice Internasionalin.
- Krasnova, H., Spiekermann, S., Koroleva, K., & Hildebrand, T. 2010. Online social networks: Why we disclose. *Journal of Information Technology*, 25(2), 109–125.
- Ningsih, W. 2015. Self Disclosure pada Media Sosial (Studi Deskriptif pada Media Sosial Anonim Legatalk). Naskah Publikasi.
- Nurudin. 2015. *Pengantar Komunikasi Massa*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syam, M. T., Makmur, Z., & Nur, A. 2020. Social Distance Into Factual Information Distance about COVID-19 in Indonesia Whatsapp Groups. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 269-279.
- Trisnani. 2017. Pemanfaatan Whatsapp sebagai Media Komunikasi dan Kepuasan dalam Penyampaian Pesan di Kalangan Tokoh Masyarakat. *Jurnal Komunikasi, Media, dan Informartika*, 6(3).
- Wahyuningsih, S. 2017. Teori Katarsis dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39–51.