

Metode Psikoedukasi Dan Teknik Shaping Toxic Friendship Bagi Mahasiswa Universitas Darul Ulum

*¹Resky Sylvia Santoso, ²D. Annisah Dwi Farhani, ³Windy Widyaningrum, ⁴Basyid Firnanda, ⁵Dika Aulia Almaghfiroh

Universitas Darul 'Ulum, Jl. Gus Dur No. 29 A, Mojongapit, Jombang, Jawa Timur 61413
reskysylvias@gmail.com, dendeannisa852@gmail.com, miza060898@gmail.com, busetsuu@gmail.com, lianashorohana@gmail.com

Abstrak

Metode psikoedukasi dan teknik shaping melalui kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai apa saja aspek yang berkaitan dengan Toxic Friendship. Sosialisasi ini merupakan bagian dari kegiatan untuk pengabdian masyarakat pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Darul 'Ulum yang dilakukan dengan penerapan metode psikoedukasi dan teknik shaping melalui kegiatan sosialisasi mengenai Toxic Friendship, pemberian pertanyaan singkat mengenai Toxic Friendship, dan pemberian modul Toxic Friendship bagi mahasiswa. Hasil akhir dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa tampak adanya peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai apa saja aspek yang berkaitan dengan Toxic Friendship yang diketahui melalui penambahan jumlah mahasiswa yang mampu menjawab dengan benar pertanyaan singkat yang diberikan sebelum dan sesudah sosialisasi dilaksanakan.

Kata kunci : Toxic Friendship, Metode Psikoedukasi, Teknik Shaping

Abstract

Psychoeducational methods and shaping techniques through socialization activities aim to increase students' understanding of what aspects are related to Toxic Friendship. This socialization is part of the activities for community service for psychology students class 2020 at Darul 'Ulum University which is carried out by applying psychoeducational methods and shaping techniques through socialization activities regarding Toxic Friendship, giving short questions about Toxic Friendship, and providing Toxic Friendship modules for students. The final results of this community service show that there is an increase in students' understanding of what aspects related to Toxic Friendship are known through the increase in the number of students who are able to answer correctly the short questions given before and after the socialization is carried out.

Keywords: Toxic Friendship, Psychoeducation Method, Shaping Technique

PENDAHULUAN

Teman seharusnya berperan memberikan dukungan, menghilangkan rasa kesepian, dan menciptakan rasa bahagia. Tetapi, tidak selamanya teman bisa memberikan sesuatu yang positif. Beberapa teman lainnya justru dapat menjadi "racun" yang berdampak negatif bagi kehidupan pertemanan. Sebagaimana disebutkan oleh Lahad dan Hoof (2022) yakni persahabatan toxic adalah pertemanan yang mengancam kebahagiaan seseorang.

Seseorang bisa dikatakan teman yang toxic apabila orang tersebut menimbulkan kekacauan atau perpecahan dilingkaran pertemanan mereka. Menurut Faris et al (2020), pertemanan yang memiliki toxic friendship didalamnya dapat menyebabkan seseorang dalam

pertemanan tersebut mengalami kecemasan dan depresi yang menyebabkan mereka memilih untuk menghindari kelompok pertemanan tersebut.

Toxic Relationship sebagai sebuah hubungan yang tidak sehat memang berdampak pada terjadinya konflik internal. Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah ledakan emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan (Julianto et al.,2020). Namun lebih parahnya seseorang yang toxic tidak menyadari bahwa diri mereka itu toxic, sehingga mereka tidak menyadari bahwa mereka telah menyakiti perasaan orang-orang disekitarnya. Oleh karena itu penting bagi kita untuk mengetahui seperti apa hubungan pertemanan yang baik agar seseorang tidak melukai perasaan orang lain dengan perilaku toxic.

Toxic friendship merupakan sesuatu yang dimunculkan oleh orang terdekat menyebabkan anda stress, rambut rontok, berat badan berkurang, berat badan bertambah, kecemasan yang berlebihan, depresi, kemarahan dan masalah kesehatan lainnya maka itu disebut beracun. Kondisi ini membuat kita merasa selalu bersalah dan merasa melakukan tindakan tidak support terhadap orang lain (Alfiani, 2020; Wajdi Riveni, 2021, Indahningrum et al., 2020). Kurangnya pemahaman mengenai aspek apa saja yang termasuk ke dalam Toxic Friendship membuat mahasiswa secara tidak sadar berada di dalam lingkaran Toxic Friendship, untuk itu diperlukan adanya peningkatan pemahaman mengenai hal tersebut. Adapun cara yang digunakan untuk mencapai peningkatan pemahaman mahasiswa terkait Toxic Friendship adalah modifikasi perilaku menggunakan metode psikoedukasi dan teknik shaping.

Metode psikoedukasi dinilai cocok digunakan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa dengan melalui kegiatan sosialisasi, sehingga memudahkan mahasiswa untuk lebih mengenal berbagai aspek Toxic Friendship didalam kehidupan pertemanan. Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi populer/sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Stuart, 2013). Metode Psikoedukasi merupakan salah satu jenis pendekatan kognitif dalam salah satu proses modifikasi perilaku. Dalam pengabdian masyarakat ini metode psikoedukasi disampaikan melalui kegiatan sosialisasi bagi mahasiswa.

Selanjutnya teknik shaping adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan reinforcement (penguat) secara langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir yang diinginkan (Komalasari, 2011: 169-170). Dalam pengabdian masyarakat ini, teknik shaping diberikan kepada mahasiswa dengan berupa pemberian modul yang dapat digunakan sebagai panduan mengenal Toxic Friendship bagi mahasiswa.

Keunggulan metode psikoedukasi adalah mampu mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman atau kognitif mengenai apa saja aspek yang berkaitan dengan Toxic Friendship sehingga akan memudahkan mahasiswa untuk menghindari atau mengakhiri pertemanan yang tidak sehat.

METODE

Persiapan sosialisasi dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan diantaranya yaitu dengan menyiapkan materi sosialisasi berupa file Power Point yang berisi mengenai berbagai aspek Toxic Friendship (penyebab, ciri-ciri, dampak negatif, cara keluar dari toxic friendship dan ciri pertemanan yang sehat), pertanyaan singkat seputar Toxic Friendship, Flyer pelaksanaan sosialisasi dan yang terakhir adalah modul Toxic Friendship. Materi Power Point digunakan sebagai media peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai aspek Toxic Friendship. Beberapa pertanyaan singkat seputar Toxic Friendship digunakan sebagai pembanding pemahaman mahasiswa antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya sosialisasi. Flyer pelaksanaan sosialisasi digunakan untuk mengundang mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Darul ‘Ulum. Sosialisasi ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemahaman antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya sosialisasi, sehingga mahasiswa mampu bertindak dengan lebih baik didalam kehidupan pertemanan mereka.

Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagaimana berikut :

1. Melakukan pengiriman Flyer Sosialisasi pada grup kelas mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Darul ‘Ulum;

2. Pada hari pelaksanaan sosialisasi diawali dengan pengenalan dan penyampaian tujuan dari kegiatan sosialisasi yang dilakukan. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian beberapa pertanyaan singkat kepada mahasiswa sebelum dilaksanakannya sosialisasi;
3. Dilanjutkan sosialisasi dimulai dengan penyampaian materi Power Point oleh Kelompok I Mata Kuliah Modifikasi Perilaku, sosialisasi berjalan dengan sesi diskusi bersama dengan mahasiswa. Setelah sosialisasi berakhir mahasiswa kembali diberikan beberapa pertanyaan singkat seputar Toxic Friendship;
4. Setelah sosialisasi berakhir, dilanjutkan dengan pemberian modul mengenai Toxic Friendship kepada mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Darul ‘Ulum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi ini diikuti oleh peserta sebanyak 14 orang mahasiswa dari sebagian mahasiswa psikologi angkatan 2020. Dari 14 mahasiswa yang ikut berpartisipasi, semula diketahui 5 orang mahasiswa diantaranya mampu menjawab dengan benar pertanyaan singkat mengenai aspek dari *Toxic Friendship*. Kemudian diketahui setelah pelaksanaan sosialisasi berakhir terdapat penambahan jumlah mahasiswa yang mampu menjawab menjadi sebanyak 7 orang mahasiswa.

Setelah dilakukannya sosialisasi, hal ini memiliki pengaruh terhadap perubahan persepsi dan peningkatan pemahaman atau kognitif mengenai apa saja aspek yang berkaitan dengan *Toxic Friendship*, sehingga mahasiswa mampu memberikan perilaku yang berbeda antara sebelum dan sesudah memahami apa saja aspek dari *Toxic Friendship* dalam menjawab pertanyaan singkat yang diberikan sebelum dan sesudah sosialisasi dilaksanakan. Hal ini membuktikan bahwa pelaksanaan modifikasi perilaku melalui metode psikoedukasi dan teknik shaping melalui kegiatan sosialisasi mampu memberikan perubahan peningkatan pemahaman mengenai *Toxic Friendship* bagi mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Darul ‘Ulum.

Tabel 1. Rincian Penugasan

No.	Uraian Persiapan Kegiatan	Pelaksana
1	Pengumpulan Materi Toxic Friendship	Windy Widyaningrum Basyid Firnanda Dika Aulia Almaghfiroh
2	Pembuatan Pertanyaan Singkat Seputar Toxic Friendship	D. Annisah Dwi Farhani

3	Penyusunan Materi Power Point, Pembuatan Flyer Sosialisasi dan Editing	Resky Sylvia Santoso
4	Pelaksanaan Sosialisasi	Windy Widyaningrum Basyid Firnanda D. Annisah Dwi Farhani Resky Sylvia Santoso



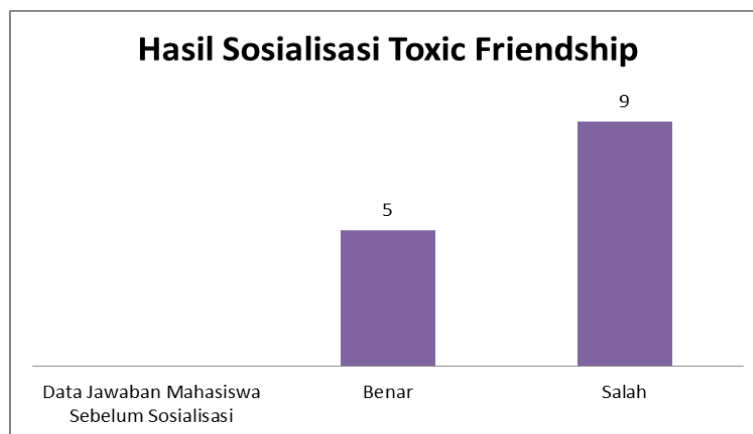
Gambar 1. Flyer Sosialisasi Toxic Friendship ; What Should We Do?



Gambar 2. Modul Toxic Friendship ; What Should We Do?



Gambar 3 dan 4. Pelaksanaan Sosialisasi



Gambar 5. Hasil data jawaban mahasiswa sebelum pelaksanaan sosialisasi



Gambar 6. Hasil data jawaban mahasiswa sesudah pelaksanaan sosialisasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil modifikasi perilaku menggunakan metode psikoedukasi dan teknik shaping melalui kegiatan sosialisasi, diketahui terdapat peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai apa saja aspek dari *Toxic Friendship*. Peningkatan ini diketahui melalui penambahan jumlah mahasiswa yang mampu menjawab benar dalam pemberian jawaban dari pertanyaan singkat seputar aspek *Toxic Friendship* yang diberikan antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya sosialisasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemahaman mahasiswa mengenai aspek dari *Toxic Friendship* dapat ditingkatkan melalui penerapan metode psikoedukasi dan teknik shaping melalui kegiatan sosialisasi.

REFERENSI

- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., & Diana, M. (2019). PENGARUH PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG STIGMA GANGGUAN JIWA. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2).
<https://doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.117>
- Jonathan, A., Alfando, F., Fransisca, V., & Pradita, U. (2022). Teman dan persoalan hubungan toxic dalam pandangan etika persahabatan aristoteles. *Jurnal Filsafat Tetapan*, 1(1), 45–58. Retrieved from
<https://journal.forikami.com/index.php/praxis/article/download/44/16>
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). MODIFIKASI PERILAKU

TEKNIK SHAPING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA ANAK. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 174–181.

<https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.403>

Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132.

<https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>

Setiadi, E., & Jaswandi, L. (2019). PENGARUH TEKNIK SHAPING TRHADAP PERILAKU MENYONTEK PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2 NARMADA KABUPATEN LOMBOK BARAT. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).

<https://doi.org/10.33394/realita.v4i1.2155>

Zubaidah, Z., Yeni, P., & Irman, I. (2022). Assistance Of Toxic Friendship Students In Interpersonal Communication And Its Implications In Counseling. *MARAWA: Jurnal Masyarakat Religius Dan Berwawasan*, 1(2), 159–167. Retrieved from

<https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/marawa/article/view/159-167>