

Interpersonal Psychotherapy (IPT) untuk meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami distres psikologis

Ayuningdyah Sekararum, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20301342&lokasi=lokal>

Abstrak

Masa perkuliahan merupakan masa-masa yang penuh tuntutan. Mahasiswa harus menghadapi tugas perkembangan maupun masalah-masalah lain yang harus diselesaikan dan seringkali tekanan ini menimbulkan distres psikologis bagi para mahasiswa. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa Universitas Indonesia (UI) dan berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa salah satu sumber distres psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa UI adalah permasalahan dalam hubungan interpersonal. Penelitian memang menunjukkan bahwa tuntutan mahasiswa untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesehatan mental dibandingkan dengan pengaruh dari tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki hubungan interpersonal yang suportif akan jauh lebih sehat mental dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memilikinya. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa, termasuk mahasiswa UI untuk memiliki keterampilan sosial yang baik agar dapat membina hubungan sosial yang optimal. Meskipun sejauh ini UI telah melaksanakan beberapa program serupa pelatihan untuk membekali mahasiswa dalam proses penyesuaian diri mereka di lingkungan perkuliahan, keluhan mengenai permasalahan ini masih tetap muncul. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu program intervensi untuk membantu mahasiswa dengan keterampilan sosial yang kurang baik. Metode intervensi yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosial pada penelitian ini adalah Interpersonal Psychotherapy. Partisipan yang terlibat sebanyak dua orang dan keduanya mengikuti intervensi sampai sesi terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini efektif meningkatkan keterampilan sosial pada mahasiswa yang mengalami distres psikologis. Ini terlihat dari peningkatan skor keterampilan sosial dan penurunan skor distress psikologis serta refleksi partisipan yang menunjukkan kemampuan untuk dapat nyaman dalam interaksi sosial, berkurangnya emosi negative dan perubahan perilaku saat terlibat dalam interaksi sosial.

.....Being a college student brings certain pressure. Students must encounter developmental task along with various other problems to be solved which can evoke psychological distress to the students. This also happens to the students of University of Indonesia in which in previous researches it has been established that one of the sources of these psychological distresses is problems on interpersonal relationship. Research had shown that the social pressure to bond with fellow students has a profound and greater effect to the mental health compared to academic pressure. Students who have supportive interpersonal relationship is proven to have significantly better mental health compared to those who lack or unable to foster it. Therefore, it is important for them to develop adequate social skills in order to maintain satisfactory level of social relationship. Although the University of Indonesia has a range of programs similar to trainings designed to help students to adjust to the college environment, a number of complaints regarding this problem still occurs. Based on this ground, there is a need for an intervention program to help students who encountered these social skills problems. The intervention method used to increase the social skills in this research is Interpersonal Psychotherapy. This program involved two participants who were able to go through until the last intervention session. The result suggests that this intervention effectively increased the

social skills of participating students with psychological distress. This end result can be measured quantitatively based on the increase of social skills score and the reduction of psychological distress score. It is also reflected from the participant that they show the ability to interact with their surrounding more comfortably along with reduced negative emotion and the change of their behavior to a more positive side.