



Psikoedukasi Melalui Poster Di Platform Media Sosial Instagram Sebagai Upaya Membangun Hubungan Yang Sehat

Nur Alifah Syahrani^{1*}, Imelda², Ahmad Amirul Sir³, Mawar Fauzia R⁴, Ramadhani Abustan⁵, Sitti Murdiana⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Psikologi Universitas Negeri Makassar

*nuralifahsyahrani07@gmail.com

Abstrak

Psikoedukasi melalui poster di media sosial bertujuan memberikan pemahaman terkait pentingnya pencegahan terhadap hubungan yang tidak sehat. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan psikoedukasi melalui beberapa fase, yaitu fase persiapan, implementasi, dan evaluasi. Fase persiapan meliputi pelaksanaan studi pustaka dan tinjauan literatur komprehensif tentang hubungan yang sehat, pengembangan konten edukatif, serta perancangan pamflet dan materi visual. Sedangkan fase implementasi berfokus pada diseminasi materi edukasi melalui distribusi poster di media sosial Instagram. Sementara itu, fase evaluasi mencakup pengukuran efektivitas dan dampak dari materi psikoedukasi. Psikoedukasi dilaksanakan selama 1 hari melalui platform sosial media Instagram. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa psikoedukasi memperoleh respon positif dari warganet. Selain itu, psikoedukasi juga memberikan perubahan pemahaman yang signifikan pada responden.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Poster, Media Sosial, Hubungan yang Sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek kesehatan lain yang seringkali tidak dianggap lebih penting dari kesehatan fisik. *American Psychological Association* mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan pikiran yang ditandai dengan kesejahteraan emosional, penyesuaian perilaku yang baik, kapasitas untuk membangun hubungan yang konstruktif, kebebasan relatif dari kecemasan dan gejala lain yang melumpuhkan, serta mampu menghadapi tuntutan dan tekanan hidup. Sementara itu, *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan kehidupan, sadar akan kemampuan diri, memiliki kemampuan bekerja dan belajar dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya.

Kesehatan mental saat ini di Indonesia masih belum menjadi prioritas pemerintah. Padahal, Indonesia saat ini mengalami darurat kesehatan jiwa. Menurut Gloria (2022), berdasarkan hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey pada 2022 menyebutkan bahwa sepertiga dari remaja Indonesia memiliki gangguan kesehatan mental dan hanya 2,6% yang memiliki akses ke fasilitas dan layanan kesehatan mental. Kondisi ini diperparah oleh mudahnya remaja melakukan *self-diagnose* berdasarkan konten di media sosial buatan beberapa *content creator* yang tidak bertanggung jawab. Bahkan, kesehatan jiwa saat ini *di-framing* di media sosial oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab seolah-olah memiliki gangguan jiwa adalah sebuah tren yang harus diikuti dan tidak boleh ditinggalkan (Johnson, dkk., 2021).

Di saat yang bersamaan, tenaga dan layanan kesehatan mental yang ada di Indonesia masih terbilang minim. Sangat miris rasanya jika melihat kondisi saat ini bahwa masih ada provinsi di Indonesia yang di daerahnya masih belum ada RSJ sama sekali. Selain fasilitas kesehatan jiwa yang minim, tenaga kesehatan jiwa di Indonesia juga sangat minim. Kementerian Koordinator bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (2021) menyebutkan bahwa terdapat enam provinsi yang belum memiliki RSJ, yaitu Papua Barat, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Gorontalo, Kalimantan Utara, dan Kepulauan Riau

Perlu kita sadari bersama bahwa dengan jumlah penduduk yang sangat besar, ketersediaan tenaga kesehatan jiwa di Indonesia terbilang sangat minim. Suci (2021) menjelaskan bahwa saat ini terdapat 987 psikiater, 7000 perawat jiwa dan 3349 psikolog klinis. Dengan demikian, seorang psikiater harus melayani 273.154 penduduk, sementara seorang perawat jiwa melayani 38.515 penduduk, dan seorang psikolog klinis melayani 81.287 penduduk. Terlebih dengan sebaran yang tidak merata dan terkonsentrasi di Pulau Jawa dan kota besar di Indonesia, kondisi ini sangat jauh dari ideal.

Dengan demikian, dibutuhkan layanan dan tenaga kesehatan mental yang mudah diakses oleh masyarakat, semudah masyarakat mengakses layanan dan tenaga kesehatan pada umumnya. Oleh karena itu, menghadirkan poli psikologi di rumah sakit umum menjadi penting, sebab akan mempermudah akses masyarakat terhadap fasilitas dan

layanan kesehatan mental. Hal ini telah diatur oleh pemerintah dalam UU No. 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Pasal 48 undang-undang tersebut menjelaskan bahwa salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang dapat menyelenggarakan layanan di bidang kesehatan jiwa adalah rumah sakit umum. Pasal 35 undang-undang tersebut juga menjelaskan bahwa pelayanan kesehatan jiwa yang terintegrasi dalam pelayanan kesehatan umum di rumah sakit dapat menjadi pelayanan kesehatan jiwa rujukan. Pasal 19 undang-undang tersebut juga telah mengatur pula bahwa psikolog yang dapat memberi layanan kesehatan jiwa adalah psikolog dengan peminatan klinis.

Oleh karena itu, kehadiran poli psikologi di rumah sakit semakin krusial, sebab akan mempermudah akses masyarakat terhadap fasilitas dan layanan kesehatan mental. Salah satu rumah sakit umum yang memiliki poli psikologi adalah RS Mitra Husada Makassar. Dalam 5 tahun terakhir, 40% keluhan yang ditangani poli psikologi tersebut adalah terkait hubungan pernikahan. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara terhadap psikolog klinis yang berpraktik di poli psikologi RS Mitra Husada Makassar sebagai berikut.

“Jadi, entah salah satu pihak merasa sudah tidak bagus lagi hubungannya dengan pasangan, komunikasinya sudah kurang lancar, sehingga sering timbul pertengkaran atau salah pengertian, atau kebanyakan sebetulnya yang masih muda-muda, sebetulnya umur 20, 23, sampai 35, itu masalah komunikasi. Perihal hitungannya sih, kalau buat saya masih awal pernikahan, ya 5 tahun pertama perkawinan lah. Biasanya disitu mereka seringkali ada permasalahan antara 5 sampai 7, itu masih aja ribut. Apalagi kalau enggak ada anak, itu tambah lagi tapi hal-hal yang bikin menjadi sumber keributan, itu makin tajam” (Wawancara ER, Psikolog Klinis RS Mitra Husada)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, kebanyakan pasangan muda dengan usia pernikahan 5-7 tahun memiliki problem hubungan pernikahan. Hal ini disebabkan oleh kurang lancarnya komunikasi. Selain itu, problem hubungan pernikahan juga disebabkan berbagai faktor dengan hasil wawancara sebagai berikut.

“Kalau saya lihat itu kecenderungannya adalah dari pertama karena sosmed itu pengaruh, jadi orang punya pandangan yang baru tentang relasi itu harusnya bagaimana, lalu tidak melihat situasi atau tidak sabar mengikuti langsung menuntut pasangannya harus seperti yang dia mau itu, jadi itu menjadi sumber keributan. Kemudian juga kecenderungan yang muda-muda ini orang-orang pasangan-pasangan muda ini mereka punya idola-idola yang ditiru, sehingga ketika pasangannya tidak bisa memberi seperti yang idolanya dapat dia merasa bahwa pasangannya tidak cinta sama dia. Begitu tipis sekali rasa cinta itu bisa berbalik, rasa sayang itu berbalik jadi benci, marah hanya karena tuntutan-tuntutan tidak terpenuhi” (Wawancara ER, Psikolog Klinis RS Mitra Husada)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa problem pasangan muda disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu sosial media dan *celebrity worship*. Sosial media memberi pandangan baru terkait relasi pasangan yang telah menikah, sehingga menuntut pasangan sesuai dengan pandangan baru dari sosial media. Selain itu, *celebrity worship* juga cenderung mengubah ekspektasi pasangan dengan mengacu pada idola yang ditiru, sehingga rentan terjadi kekecewaan pada hubungan akibat perlakuan pasangan yang tidak sesuai ekspektasi. Oleh karena itu, diperlukan penyelenggaraan psikoedukasi yang memberikan wawasan psikologis pada pasangan yang belum menikah dan individu dewasa, sehingga dapat mencegah problem saat menjalani hubungan berpasangan. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya pencegahan terhadap hubungan yang tidak sehat. Psikoedukasi ini juga dilakukan untuk memberikan pemahaman psikologis sehingga siap secara mental untuk menjalani hubungan.

Pengabdian ini masih relevan untuk dilakukan. Walaupun berbagai pengabdian telah dilakukan, namun masih belum banyak pengabdian yang dilakukan melalui platform media sosial Instagram dengan fokus pada pencegahan hubungan yang tidak sehat. Pengabdian serupa pernah dilakukan Agustini, dkk., (2025) kepada mahasiswa yang dilakukan dengan *focus group discussion* dan *sharing session* yang memungkinkan peserta aktif untuk terlibat, sehingga memberi manfaat secara langsung kepada peserta. Selain itu, Ekawati, dkk., (2023) juga sebelumnya mengadakan pengabdian serupa dengan memberi pemahaman kepada siswa terkait sepuluh dimensi kesiapan pernikahan dan dirangkaikan dengan pelatihan konselor sebaya. Ali (2024) juga sebelumnya menyelenggarakan kegiatan serupa dengan berfokus pada komunikasi interpersonal. Sedangkan Siswanti, dkk., (2022) juga sebelumnya menyelenggarakan psikoedukasi melalui platform media sosial dengan fokus pada pencegahan tawuran remaja. Sementara itu, Salsabilla, dkk., (2023) juga sebelumnya menggelar kegiatan serupa dengan fokus pada pencegahan hubungan toksik.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan pendekatan psikoedukasi dengan metode pre-post. Edukasi pranikah dengan metode psikoedukasi adalah metode yang efektif untuk memberikan wawasan sekaligus membangun kesadaran terhadap isu-isu yang hangat dalam menjalani pernikahan (Baroroh, dkk., 2014). Psikoedukasi disampaikan dalam bentuk poster digital yang disebarluaskan dalam platform media sosial Instagram. Poster dimulai dengan pengantar tentang pentingnya kesiapan secara psikologis sebelum memasuki hubungan romantis dan relalitas yang terjadi di masyarakat. Materi poster lalu dilanjutkan terkait faktor, dampak, dan cara mengatasi hubungan yang tidak sehat. Kolom komentar dari unggahan tetap dibuka, sehingga memungkinkan warganet untuk bertukar pengalaman ataupun pandangan pribadi terkait isu yang relevan. Hal ini dapat membuat psikoedukasi dapat berjalan lebih efektif (Ismail, dkk., 2023).

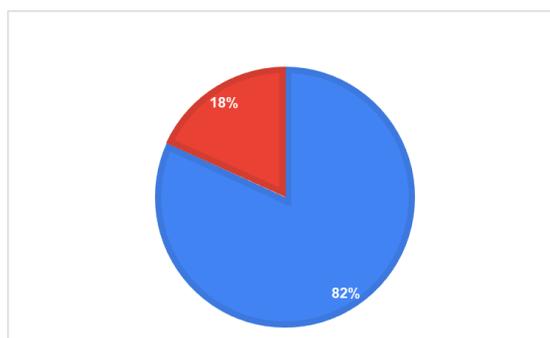
Metode yang digunakan pada program ini mengadopsi pendekatan psikoedukasi yang terstruktur dalam tiga fase utama. Pertama, fase persiapan yang mencakup segala kegiatan pra-pelaksanaan. Kedua, fase implementasi di mana intervensi psikoedukasi dilakukan sesuai dengan rancangan. Ketiga, fase evaluasi yang menggunakan instrumen kuesioner digital melalui platform Google Form untuk mengukur efektivitas program secara keseluruhan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan secara spesifik:

1. Fase persiapan meliputi pelaksanaan studi pustaka dan tinjauan literatur komprehensif tentang hubungan yang sehat, pengembangan konten edukatif, serta perancangan pamflet dan materi visual yang akan dipublikasikan melalui platform media sosial Instagram (IG). Rangkaian persiapan ini berlangsung dalam rentang waktu 17 Mei 2025.
2. Fase implementasi berfokus pada diseminasi materi edukasi melalui distribusi poster di media sosial Instagram. Periode penyebaran materi psikoedukasi berlangsung dua hari, dimulai pada 18-19 Mei 2025
3. Fase evaluasi mencakup pengukuran efektivitas dan dampak dari materi psikoedukasi tentang hubungan yang sehat yang telah didistribusikan melalui platform media sosial. Proses evaluasi dilaksanakan dalam jangka waktu 1 hari, yaitu pada tanggal 19 Mei 2025.

Dengan pengabdian ini, psikoedukasi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman psikologis kepada individu maupun pasangan romantis terkait pentingnya komunikasi dan penyelesaian konflik, sehingga individu dapat mencegah terjadinya hubungan yang tidak sehat.

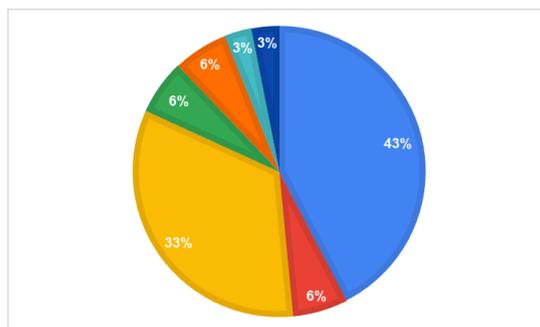
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyebaran materi psikoedukasi berupa poster melalui platform Instagram, tercatat jumlah total interaksi berupa suka sebanyak 67, komentar sebanyak 8, dan telah dibagikan sebanyak 5 kali. Respon berupa suka dan komentar ini diperkuat dengan jumlah tayangan sebanyak 527 kali dengan 89,2% tayangan berasal dari akun Instagram bukan pengikut. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat psikoedukasi yang dilakukan mendapat respon positif dari warganet pengguna sosial media Instagram. Sebanyak 33 orang telah melihat dan memberikan reaksi terhadap postingan tersebut. Sebelum melihat poster, responden terlebih dahulu mengisi *pre test*. Setelah itu, responden diminta mengisi *post test* melalui Google Formulir. Adapun data demografi dari responden yang mengisi *pre test* dan *post test* disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Distribusi Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa responden dalam kegiatan ini terdiri atas 82% perempuan dengan jumlah 27 orang dan 18% laki-laki dengan jumlah 6 orang.



Gambar 2. Usia

Berdasarkan gambar 2, diketahui bahwa responden dalam kegiatan psikoedukasi ini terdiri atas 43% berusia 21 tahun dengan jumlah 14 orang, 33% berusia 20 tahun dengan jumlah 11 orang, 6% berusia 19 tahun, 22 tahun, dan 23 tahun berjumlah masing-masing 2 orang, dan 3% berusia 23 tahun dan 27 tahun berjumlah masing-masing 1 orang. Setelah dilakukan psikoedukasi, dilakukan evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dilakukan untuk mengukur perubahan dan dampak dari psikoedukasi yang telah dilakukan. Adapun hasil dari evaluasi tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Data Hasil *Pre-test* dan *post-test*

Inisial	Pre test	Post test
CC	Toxic relationship	Saling menyalahkan
	Keadaan mental yang tidak baik	Perselingkuhan
	Menghindari	Komunikasi efektif
ZPH	Hubungan yang sering bertengkar	Faktor-faktornya bisa berupa kurangnya komunikasi, rasa saling percaya yang rendah, cemburu berlebihan, sifat posesif, kekerasan (fisik/emosional), dan manipulasi dalam hubungan.
	Bikin kesal	Hubungan tidak sehat bisa menyebabkan stres, kehilangan rasa percaya diri, gangguan mental, menjauh dari lingkungan sosial, dan bahkan kekerasan.
	Diami saja nanti baik sendiri	Kenali tanda-tandanya, bicarakan masalahnya secara terbuka, tetapkan batasan, cari dukungan dari orang terdekat, dan jika perlu, tinggalkan hubungan tersebut demi kebaikan diri sendiri.
FH	Komunikasi tidak jelas	Komunikasi tidak lancar
	Sakit hati dan stress	Stress karena tertekan
	Komunikasi efektif harus dilakukan	Komunikasi efektif
LL	Faktor komunikasi, faktor bahasa	Dalam hubungan, pasangan yg banyak memegang hp, membuat pasangannya merasa diabaikan dan kurang dihargai, karena perhatiannya lebih banyak ke hpnya. Bukan hanya itu, saling menyalahkan juga.
	Sakit hati, tidak tidur, tidak makan	Selain dampak kesehatan, dampak psikologis juga ditimbulkan. Dampak lainnya seperti perselingkuhan, karna berdampak pada perasaan seperti emosional, kemarahan, kekecewaan, dan keraguan.
	Putuskan hubungannya	Komunikasi yg baik, mengelola konflik dengan baik, mengelola emosi dengan baik.
AM	Nd tau	Saling menyalahkan, kurang empati
	Nd tau	Terluka emosionalnya
	Gimana tu	Pengelolaan konflik
P	"Komunikasi emosi lingkungan"	Saling menyalahkan, kurang empati masing-masing Kurang perhatian antar keduanya
	Ada potensi terjadinya selingkuh	Ada potensi terjadinya selingkuh
	Komunikasi yang baik, transparansi	Komunikasi yang baik, transparansi
A	Persaingan dengan pasangan	Sosial media

Inisial	Pre test	Post test
	Hubungan renggang	Kekecewaan dan trauma
	Membangun komunikasi yang efektif	Komunikasi yang efektif
NN	Melewati batas dalam menjalankan hubungan, saling tidak percaya terhadap satu sama lain	Kecanduan gadget
	Stres, self harm, trust issue, kurang percaya diri, insecure	Stres, self harm, trust issue, kurang percaya diri, insecure
	Keluar dari hubungan itu dan mencoba lebih menggunakan akal dalam menjalin hubungan	Keluar dari hubungan itu dan mencoba lebih menggunakan akal dalam menjalin hubungan
AA	Perselingkuhan marah	Kurang empati pada pasangan
	Hubungan berakhir	Hubungan berakhir
	Tidak toksik	Tidak toksik
F	Kekerasan fisik/verbal, kurangnya komunikasi, kurangnya rasa saling percaya.	Selain yang telah saya tulis sebelumnya, saya baru menyadari bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan juga menjadi salah satu faktor tidak sehatnya suatu hubungan.
	Gangguan kesehatan mental, trauma emosional, kurangnya percaya diri	Gangguan kesehatan mental, trauma emosional, kurangnya percaya diri
	Terbuka dengan pasangan, meminta bantuan dengan kenalan atau orang profesional, dan mengakhiri hubungan jika perlu	Terbuka dengan pasangan, meminta bantuan dengan kenalan atau orang profesional, dan mengakhiri hubungan jika perlu
R	Komunikasi kurang	Saling menyalahkan
	Cekcok, pertengkaran	Stres dan hilangnya harga diri
	Dibicarakan baik-baik	Konflik harus dikelola dengan baik
T	Pasangan posesif	Sosial media
	Saling marah, putus nyambung	Stres, kecewa, marah
	Dibicarakan baik-baik	Komunikasi efektif
N	Kepribadian, toleransi, kepercayaan, dan support	Kecanduan gadget dan media sosial yang membuat pasangan merasa diabaikan, kurang dihargai. Kurangnya empati, seringnya terjadi saling menyalahkan, dan adanya serangan pribadi.
	Jadi tidak percaya diri, terus menerus dalam hubungan toxic, tidak mengetahui mana hubungan yang sehat dan tidak sehat.	Kerusakan hubungan, Luka secara emosional, gejala depresi, kecemasan, trauma, rendah diri, hilangnya harga diri, menarik diri dari sosial, tidak percaya diri
	Keluar dari hubungan itu	Mengelola konflik dengan baik, membangun koneksi atau kedekatan emosional bersama pasangan, membangun komunikasi yang efektif dan saling percaya satu sama lain
F	Faktor lingkungan	Penggunaan media sosial yg berlebih
	Mungkin berdampak pada psikologis	Berdampak psikologis bagi individu yg terlibat, perasaan dikhianati dan terluka secara emosional, menarik diri dari lingkungan sosial, dll
	Mungkin meninggalkan lingkungan yg tidak sehat	Saling memberi dukungan, keterbukaan dan komunikasi yg baik, memberikan apresiasi terhadap pasangan, saling menghormati dan menghargai terhadap ruang pribadi masing masing.
F	Saling percaya	Selain yang telah saya tulis sebelumnya, saya baru menyadari bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan juga menjadi salah satu faktor tidak sehatnya suatu hubungan.
	Saling support	Kekerasan verbal/fisik, trauma emosional, gangguan kesehatan mental.
	Komunikasi yang buruk	Terbuka dengan pasangan (berdiskusi jika ada masalah), membangun kedekatan emosional, saling percaya satu sama lain
FW	KDRT dan ketidakadilan dalam proporsi berrumah tangga, dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya	Tidak menghargai satu sama lain
	Hubungan yang tidak sehat dapat	Faktor psikologis, dan trauma berkepanjangan

Inisial	Pre test	Post test
	menimbulkan trauma	
	Tidak melakukan hal yang aneh-aneh dan melakukan hal seperti seharusnya	Hargai partner
RN	Merugikan kedua belah pihak yang terlibat	Kurangnya rasa empati, kecanduan media sosial dan saling menyalahkan antar pasangan
	Membuat salah satu merugi dan tertekan	Rusaknya hubungan dan juga berdampak pada psikologis
	Menjauhi	Menjalin kedekatan emosional mengelola konflik dengan baik serta menjalin komunikasi yang baik dan efektif
A	Tidak tahu	Merasa di abaikan atau kurang dihargai, saling menyalahkan, serangan pribadi dan kurangnya empati
	Tidak tau	Berdampak pada rusaknya hubungan dan juga memberikan dampak yang serius bagi individu yang menjalin hubungan tersebut
	Keluar dari hubungan tersebut	Pengelolaan konflik, kedekatan emosional, komunikasi efektif antar pasangan, saling bertukar kabar secara rutin dan kepercayaan mutual
YK	Faktor faktor yang mempengaruhi hubungan tidak sehat yaitu kepercayaan, tidak saling menghargai, dan tidak saling menolong.	Merasa diabaikan, kurang dihargai, saling menyalahkan, kurang empati.
	Bisa saja saling membenci.	Berdampak ke psikologis seperti merasa dikhianati dicampakkan, kurangnya kepercayaan diri, trauma dan masalah psikologis lainnya.
	Memperbaiki hubungan dengan berkomunikasi dan mencoba saling menghargai, membantu, dan saling menolong.	Dapat dilakukan dengan cara mengelola konflik ketika berbeda pendapat, berusaha saling memahami, dan mengkomunikasikan ketika terlibat konflik.
G	Selingkuh	Tidak ada komunikasi yang baik
	Stress depresi	Stress depresi
	Komunikasi dan sadar diri	Punya komunikasi yang baik
T	Toxic	Kurang dihargai oleh pasangan, saling menyalahkan satu sama lain, dan diabaikan.
	Berdampak ke Kesehatan mental	Hubungan menjadi kurang harmonis lagi
	Cut off	Saling percaya, berkomunikasi efektif, saling memahami satu sama lain
S	Miscommunication	Kecanduan media sosial
	Overthinking, dan pola hidup tidak berkualitas	Perselingkuhan, dampak psikologis dll
	Memperbaiki komunikasi, dan mengerti	Pengelolaan konflik, komunikasi yg baik, kedekatan emosional dll
Z	Tidak adanya komunikasi	Kurang empati, saling menyalahkan, pengabaian karena kecanduan media sosial
	Rentan terjadi konflik	Kerusakan hubungan, kekecewaan, perasaan dikhianati, merada tidak dihargai
	Bangun komunikasi yang baik dan saling menghargai	Keterbukaan dalam komunikasi, pengelolaan konflik yang baik, dukungan timbal balik, dan kedekatan emosional
IR	Ketidakpercayaan satu sama lain, masalah attachment	
	Hubungan merenggang	Selain kerusakan hubungan juga ada depresi, tidak percaya diri, menarik diri, bahkan sampai perlu ke psikolog
	Mengkomunikasikannya sih	Kelola konflik, ada kedekatan emosional (attachment) dan komunikasi ini efektif
SM	Komunikasi yang buruk dan tidak adanya kepercayaan	
	Stress, kecemasan, dan sulit fokus	Kerusakan psikologis, kerusakan hubungan, stress, depresi, dan trauma
	Menyelesaikan hubungan	Mengelola konflik, melakukan koneksi secara emosional, dan komunikasi efektif
LY	Ga ada komunikasi	Teknologi dan medsos, saling menyalahkan, kurang empati bahkan ada serangan oribadi
	Hubungannya hancur	Selain kerusakan hubungan juga berdampak ke

Inisial	Pre test	Post test
		psikologisnya mereka. Seperti kecemasan, depresi, traumaraasa tidak percaya diri
	Dikomunikasikan sih laku pisah aja kalau udh ga cocok	Pengelolaan konflik, kedekatan emsional, komunikasi efektif, berkabar rutin dan percaya dgn pasangan
MI	Kekerasan	Penggunaan medsos dan saling menyalahkan
	Stress mungkin	Kekecewaan dan serangan psikologis
	Komunikasi	Saling mendukung dan komunikatif secara efektif
N	"Toxic Harga diri rendah Egois	Karena penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan sehingga pasangan merasa diabaikan dan tidak dihargai
	Bisa saja ditinggalkan oleh teman dan pasangan serta bisa menimbulkan rasa cemas dan depresi	Bisa terjadi perselingkuhan karena merasa dikhianati, hubungannya menjadi toxic dan kehilangan kepercayaan diri dan trauma
	Berkomunikasi dengan terbuka jika memang itu tidak bisa ya kita hindari atau menjauh.	Melakukan pengelolaan konflik, saling memahami atau melakukan kelekatan emosional, serta komunkasi efektif seperti terbuka kepada pasangan dsb
NZJ	Komunikasi	Menggunakan sosial media secara berlebihan, menyalahkan pasangan, minim empati.
	Bisa berdampak pada fisik dan psikis. Kalau fisik bisa berdampak ke kesehatan, kalau psikis berdampak pada mental seperti stress.	Berdampak pada kepercayaan diri pasangan sehingga pasangan bisa merasa insecure, stres, atau bahkan depresi serta berdampak pada psikis lainnya.
	Memperbaiki komunikasi, karena komunikasi adalah kunci.	Melakukan komunikasi dengan efektif, seperti berkomunikasi dua arah, dsb.
IK	Tidak pengertian dan sifat pribadi	Medsos (hubungan jadi diabaikan& kurang dihargai), saling menyalahkan, serangan pribadi, kurang empati.
	Hubungan yang rusak	Kehilangan kepercayaan diri, menarik diri, merasa tidak berharga, trauma, bahkan bisampai ke psikolog
	Komunikasi dan saling pengertian	Perlu pengelolaan konflik yang baik, intimasi dan keterikatan yang baik, kemonikasi efekti.
S	Komunikasi yang buruk	Penggunaan teknologi yang tidak sehat sehingga merasa diabaikan. Saring menyalahkan dan kurang empati satu sama lain.
	Merugikan kedua pihak	Dampak psikologis, perselingkuhan hingga terluka secara emosional, hingga menjadi hubungan toxic.
	Berkomunikasi	Pengelolaan konflik, kedekatan emosional, dan komunikasi efektif
MR	Ketidapercayaan terhadap pasangan	Teknologi dan media sosial ternyata juga merupakan faktornya, dengan adanya standar-standar yang tercipta dari media sosial yang dipaksakan ke pada pasangan itu bisa membuat hubunga yang tidak sehat, selain itu komunikasi. Memang komunikasi itu hal yang penting walau di luar relasi pasangan, apapun jika ada kata relasi, komunikasi yang baik juga semestinya ada di dalamnya.
	Hubungan yang tidak berjalan lancar	Ternyata banyaknya. Tidak hanya hubungan yang memungkinkan merenggang, tapi ternyata juga kena ke psikologisnya. Sampai merasa cemas, tidak percaya diri, harga iri yang turu, menarik diri dari sosial, depresi, bahkan sampai perlu ditangani psikolog. Parah sih.
	Berkomunikasi	Pengelolaan konflik yang baik dan tepat, kedekatan emosional yang harus terus terbangun, dan komunikasi efektif.
WYO	Lingkungan yang didalamnya orang-orang tidak suportif	Gadget, perselingkuhan
	Dampaknya bisa ke mental	Merasa tidak dihargai, mental yang hancur
	Mencari lingkungan yang bisa mendukung setiap langkah yang kita ambil	Membangun kedekatan emosional dan berempati pada orang lain

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dari psikoedukasi, dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan pemahaman mengenai hubungan tidak sehat. Sebelum melihat unggahan poster psikoedukasi, sebagian besar responden belum mampu mengidentifikasi akar masalah dari hubungan masing-masing. Sebagian besar responden juga cenderung menyikapi konflik dengan cara pasif, seperti menghindar atau mendiamkan pasangan, tanpa solusi yang konstruktif.

Namun setelah melihat unggahan poster psikoedukasi, responden mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap hubungan yang tidak sehat. Pemahaman tersebut meliputi pentingnya komunikasi efektif, keterbukaan, empati, dan pengelolaan konflik. Beberapa responden bahkan menyadari perlunya mengakhiri hubungan jika sudah membahayakan kondisi psikologis. Selain itu, terdapat juga beberapa responden yang sadar akan pentingnya saling menghargai, membangun kedekatan emosional, dan menjaga kepercayaan sebagai landasan dari hubungan yang sehat.

Dengan demikian, psikoedukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya membangun relasi yang sehat serta memberikan bekal berupa strategi praktis dalam menghadapi dinamika hubungan yang menantang. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga emosional dan sosial dari responden yang melihat.

KESIMPULAN

Psikoedukasi melalui media sosial, khususnya Instagram, sangat relevan dilakukan, sebab dapat menjangkau generasi muda untuk memahami pentingnya membangun hubungan yang sehat. Dalam dunia digital, pendekatan ini menjadi alternatif yang lebih efektif dan sesuai dengan gaya hidup sebagian besar generasi muda. Psikoedukasi ini memperoleh respon yang positif dari warganet. Berdasarkan hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*, tampak bahwa pemahaman responden terhadap konsep-konsep relasi sehat mengalami peningkatan signifikan. Melalui psikoedukasi ini, individu diajak untuk merefleksikan hubungan mereka, mengevaluasi nilai-nilai yang mereka anut dalam menjalin relasi, dan mulai menata ulang batasan dan ekspektasi yang sehat. Bahkan, beberapa respon menyadari perlunya mengakhiri relasi yang membahayakan kesejahteraan psikologis. Psikoedukasi ini membuktikan bahwa media sosial bukan hanya tempat menunjukkan eksistensi atau sarana memperoleh hiburan, tetapi juga ruang edukasi yang informatif. Dengan pendekatan yang lebih empatik dan visual yang ramah audiens, psikoedukasi ini menjadi lebih inklusif dan berdampak. Kedepannya, pengabdian serupa perlu terus dikembangkan untuk menjangkau lebih banyak kelompok usia dan latar belakang sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, W., A. Musslifah, A. R. Purnomosidi, F. (2025). Psikoedukasi: Pranikah pada Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Psikologis. *Kesehatan Kreatif: Jurnal Riset Kesehatan Inovatif*, 7(1): 223- 230.
- Ali, N., A. Agussalim, A. A. Istiqamah, H. N, I. (2024). Psikoedukasi “Komunikasi Efektif Guna Menunjang Hubungan Interpersonal Yang Sehat Dengan Masyarakat Desa Binaan” pada Fasilitator Program DBS LAZ Hadji Kalla. *Afeksi: Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*, 3(3): 32-41
- American Psychological Association. (2018). Mental Health. Dari <https://dictionary.apa.org/mental-health>. Diakses pada 14 Mei 2025
- Baroroh, E. Z., Amalia Putri, R., & Amalia Andria Putri. (2024). Psikoedukasi dan FGD Dalam Membangun Kolaborasi Orang Tua dan Guru di SDIT Darul Ihsan Pontianak. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 118–133. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v8i1.6978>
- Chi, G. & Dariyo, A. (2024). Gambaran Toxic Relationship bagi Dewasa Awal yang Berpacaran. *Pedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4):542-554
- Ekawati, Y, N. Rahman, M, A. Saputra, N, E. Andriani, A. Pramudiani, D. (2024). Penerapan Psikoedukasi Pencegahan Pernikahan Dini di Kelurahan Legok. *Medic*, 6(2): 135-139
- Gloria (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Dari <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>. Diakses pada 14 Mei 2025
- Ismail I., Alfrina T., Ershanda, N, A. Syifa Fadhilah, Z. Z, A. (2023). Sharing Session Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Tentang Motivasi Berprestasi Pada Siswa. *JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 617–628. <https://journal-nusantara.com/index.php/Joong-Ki/article/view/2039/1666>
- Johnson, , Smith, L., & Lee, K. (2021). The influence of social media on self-diagnosis in Generation Z: A psychological perspective. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 367-373.

- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118-129.
- Kementerian Koordinator bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2021). Dari <https://www.kemerkopmk.go.id/pemerintah-segera-bangun-rumah-sakit-jiwa-di-7-provinsi/>. Diakses pada 14 Mei 2025.
- Khairunnisa, N., & Iman, A. N. (2024). Pola Komunikasi Dalam Membentuk Hubungan Sehat Dalam Relasi Berpacaran Remaja Di Kota Bekasi. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan*, 6(1).
- Pakarti, M. H. A., Fathiah, I., & Ulpah, G. (2023). Dampak Teknologi dan Media Sosial Terhadap Tingkat Perceraian di Era Digital: Studi Kasus pada Pasangan Milenial. *As-Sakinah: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 1(2), 162-174.
- Salsabilla, Muharram, A, A. Salsabila, B, A. Jannah, S, R, M. (2023). Layanan Psikoedukasi sebagai Upaya untuk Mencegah Toxic Relationship pada Remaja di MAN 3 Sleman. *Altruism: The Indonesian Journal of Community Engagement*, 2(1): 38-46
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidakteiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218-230.
- Siswanti, D, N. Daud, M. Jalal, N, M. Khezia, A, S, P. Nurmilasari, Sunarty. (2022). Pemberian Media Poster Melalui Instagram sebagai Psikoedukasi tentang Pencegahan Tawuran Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(5): 795-802
- Suci, E, S, T. (2021). Kesehatan Jiwa Bagi Semua, Antara Asa dan Realita. Dari <https://www.kompas.id/baca/opini/2021/10/11/kesehatan-jiwa-bagi-semua-antara-asa-dan-realita/>. Diakses pada 14 Mei 2025.
- Undang-undang No. 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Dari <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014>. Diakses pada 14 Mei
- Valencia, Gracela. (2023). *40% Pasangan di Indonesia Melakukan Perselingkuhan, Apa Alasannya?* Dari <https://kumparan.com/gracela-valencia/40-pasangan-di-indonesia-melakukan-perselingkuhan-apa-alasannya-1zySax4Utrv>. Diakses pada 15 Mei 2025
- World Health Organization. (2022). Mental Health. Dari <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Diakses pada 14 Mei 2025.