

LAPORAN INDIVIDU KULIAH KERJA NYATA (KKN)

STRATEGI COPING STRES PADA SISWA KORBAN BULLYING DI SDN KARYAMULYA V



Disusun Oleh:

**Sri Intan Rahayu , Nandang S.E . M.M
19416273201048**

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

2022

STRATEGI COPING STRES PADA SISWA KORBAN BULLYING DI SDN KARYAMULYA V

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email : PS19.srirahayu@mhs.ubpkarawang.ac.id , nandang@ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Karyamulya merupakan sebuah desa yang terletak pada Kecamatan Batujaya, Kabupaten Karawang, Provinsi Jawa Barat. Dalam kehidupan sosial di sekolah, dilihat dari aspek psikologis di SDN Karyamulya V tercatat 5 siswa yang menderita dampak perilaku bullying, yang terdiri dari 3 laki-laki dan 2 perempuan. Permasalahan yang terdapat di SDN Karyamulya V yaitu kurangnya pemahaman siswa dan pengajar mengenai dampak perilaku bullying terhadap kesehatan mental dan cara mengatasi yang tepat. Maka dari itu, solusi mahasiswa untuk siswa di SDN Karyamulya V adalah memberikan psikoedukasi mengenai informasi bagaimana mengatasi perilaku bullying dengan penanganan yang tepat melalui psikoedukasi cara mengatasi stress pada siswa korban bullying. Maka dari itu, solusi mahasiswa untuk siswa di SDN Karyamulya V adalah memberikan psikoedukasi mengenai informasi bagaimana mengatasi stress pada siswa korban bullying dengan penanganan yang tepat melalui strategi coping stres pada siswa korban bullying. Metode yang dilakukan yaitu dengan membagikan poster psikoedukasi melalui social media dan melakukan layanan konseling sederhana melalui media Whastapp. Rekomendasi dari mahasiswa, sebaiknya SDN Karyamulya V memfasilitasi tenaga ahli profesional dalam bidang psikologis untuk siswa.

Kata Kunci: Coping Stres Bullying, SDN Karyamulya V, Konseling.

STRESS COPING STRATEGY ON STUDENTS VICTIMS OF BULLYING AT SDN KARYAMULYA V

Psychology Study Program, Faculty of Psychology

Buana Perjuangan University Karawang

Email : PS19.srirahayu@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRACK

Karyamulya is a village located in Batujaya District, Karawang Regency, West Java Province. In social life at school, seen from the psychological aspect at SDN Karyamulya V there were 5 students who suffered from the impact of bullying behavior, consisting of 3 boys and 2 girls. The problem at SDN Karyamulya V is the lack of understanding of students and teachers about the impact of bullying behavior on mental health and how to deal with it appropriately. Therefore, the student solution for students at SDN Karyamulya V is to provide psychoeducation regarding information on how to deal with bullying behavior with proper handling through psychoeducation on how to deal with stress in students who are victims of bullying. Therefore, the student's solution for students at SDN Karyamulya V is to provide psychoeducation regarding information on how to deal with stress in students who are victims of bullying with proper handling through stress coping strategies for students who are victims of bullying. The method used is by distributing psychoeducational posters through social media and conducting simple counseling services through WhatsApp media. Recommendations from students, SDN Karyamulya V should facilitate professional experts in the psychological field for students.

Keywords: *Coping Stress Bullying, SDN Karyamulya V, Counseling.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya (Sejiwa, 2008). Remaja yang menjadi korban bullying lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban bullying, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi akademis.

Sehingga dampak dari perilaku bullying terhadap korban akan menimbulkan stress bagi korban bullying dan pelaku bullying itu sendiri. Selain korban akan merasa rendah percaya diri, mereka yang mengalami tindakan tidak menyenangkan di lingkungan sosial tentu akan memengaruhi rasa percaya dirinya. Anak-anak mungkin akan menjadi pemalu, atau penakut, sehingga sulit untuk melakukan interaksi sosial. Kemudian korban juga akan muncul perasaan yang tidak biasa, Anak-anak korban bullying umumnya akan mengalami perasaan marah, sedih, tidak berdaya, frustrasi, kesepian dan seolah terisolasi dari lingkungannya sendiri. Di sisi lain, mereka justru tidak bisa berbuat apa-apa dengan apa yang dirasakannya. Selain itu korban akan tidak percaya pada orang lain akibat terlalu banyak kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya mengakibatkan anak sulit mempercayai orang lain. Perasaan takut dan traumanya akhirnya membuatnya lebih nyaman untuk menyimpan masalahnya sendirian. Bahkan lebih parahnya lagi korban dapat mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi hingga memunculkan pikiran seperti ingin bunuh diri

Marganet, dkk (2018) menyatakan bahwa usaha individu dalam mengurangi atau menghilangkan tegangan dalam kondisi yang penuh stres disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stress, dan individu dapat memasukkan strategi perilaku

dan strategi psikologis (Cicarelli, 2015). Menurut teori Richard Lazarus (dalam Juli Andriyani,

2019) menyebutkan bahwa terdapat dua bentuk *coping*, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*).

Pengembangan tenaga pengajar di SDN Karyamulya V sudah memadai akan tetapi tenaga pengajar dan pihak sekolah masih kurang pemahaman terkait kesehatan mental khususnya untuk siswa-siswa di SDN Karyamulya V. Di lihat dari data yang ada terdapat 5 siswa-siswi yang mengalami korban bullying selama bertahun-tahun, tercatat 3 Laki-laki dan 2 Perempuan. Dan tenaga pengajar serta siswa di SDN Karyamulya V ini membutuhkan psikoedukasi mengurangi stress dampak bullying serta mengenai pentingnya kesehatan mental siswa dan pentingnya aware mengenai perundungan di lingkungan sekolah SDN Karyamulya V. 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 (Suart, 2013). Selain memberikan psikoedukasi, layanan konseling sederhana dilakukan untuk membantu masyarakat dalam memperoleh dukungan secara emosional. Menurut Fauzan (dalam Zultoni, 2020) menyatakan bahwa konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah.

Sehingga dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Desa Karyamulya, mahasiswa memberikan Strategi *coping stress* serta mengadakan layanan program konseling sederhana untuk siswa agar mereka dapat lebih mudah menghadapi tuntutan atau tekanan yang ada, sehingga dapat mengurangi dan mengatasi stres yang mungkin sedang dialaminya.

1.2 Tujuan

1. Memberikan psikoedukasi dan layanan konseling bagi siswa korban bullying dan membutuhkan kesehatan secara psikologis.
2. Membantu siswa untuk menghadapi tekanan yang mereka alami sehingga dapat mengurangi dan mengatasi stress yang dialaminya.
3. Memberikan dukungan agar siswa tidak merasa sendiri, merasa diperhatikan, serta merasa bahwa orang-orang di dekatnya akan siap membantunya saat mereka mengalami

kesulitan sehingga akan lebih aktif dalam menyelesaikan setiap masalah yang mereka hadapi.

1.3 Gambaran Umum Desa Karyamulya

Karyamulya merupakan salah satu dari 10 desa di wilayah kecamatan Batujaya, yang terletak 15 Km ke arah Barat dari Kecamatan Rengasdengklok, Desa Karyamulya merupakan desa yang masih membutuhkan pengembangan mempunyai luas wilayah seluas 435 Ha.

Batas Desa :

- Sebelah utara berbatasan dengan Desa Medankarya
- Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Karyamakmur
- Sebelah selatan berbatasan dengan Desa Telukbango
- Sebelah barat berbatasan dengan Desa Telukbango

Terbagi 5 wilayah kedesunanan yaitu :

1. Dusun Mekarsari
2. Dusun Karyaindah
3. Dusun Karyamekar
4. Dusun Jatimulya
5. Dusun Mulyasari

BAB II

METODE PELAKSANAAN

2.1 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Adapun program Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa dilakukan pada:

Waktu : Periode 01 Juli – 31 Juli 2022

Tempat : Desa Karyamulya, Kecamatan Batujaya, Kabupaten Karawang

2.2 Target/Sasaran

Sasaran mahasiswa dalam melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah masyarakat di Desa Karyamulya yang membutuhkan bantuan secara psikologis untuk mengurangi atau mengatasi stres.

2.3 Tahapan Kegiatan

2.4 Tabel 2.1 Tahapan Kegiatan KKN

No.	Kegiatan	Minggu ke-				
		1	2	3	4	5
1	Melakukan observasi ke Desa Karyamulya					
2	Menganalisa potensi Desa/Kelurahan					
3	Memberikan psikoedukasi terkait coping stress secara langsung					
4	Melakukan layanan konseling sederhana secara <i>online</i>					
5.	Menyusun laporan hasil Kuliah Kerja Nyata (KKN)					

2.5 Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan psikoedukasi *coping stress* dilakukan melalui media infografis yang dibagikan secara *online*. Adapun media sosial yang digunakan yaitu instagram pribadi mahasiswa, serta Whatsapp untuk membagikan infografis melalui kontak grup yang ditujukan untuk siswa SDN Karyamulya V. Dalam poster psikoedukasi tersebut mahasiswa memberikan tips kepada siswa bagaimana cara coping stres pada siswa korban bullying di sekolah serta memberikan informasi terkait program layanan konseling yang akan mahasiswa lakukan.

Adapun pelaksanaan konseling sederhana tersebut dilakukan melalui media *Whatsapp* dan waktu pada jadwal konseling mengikuti persetujuan dari kedua belah pihak antara konselor dan konseli. Sesuai kode etik maka data serta identitas siswa yang mengikuti program konseling tersebut dijamin kerahasiaanya oleh mahasiswa.

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil kajian potensi siswa SDN Karyamulya V yang ditinjau dari sudut pandang keilmuan psikologi diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3.1 Potensi Kesehatan Mental SDN Karyamulya V

JENIS GANGGUAN	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	TOTAL
MALAS SEKOLAH	2	0	2
MENYENDIRI	1	2	3

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa ada 5 siswa-siswi yang mengalami gangguan sosial pada keseharian mereka akibat dari perilaku bullying. Yang terdiri dari 3 laki-laki dan 2 perempuan.

3.2 Pembahasan

Permasalahan yang terdapat di SDN Karyamulya V, Kecamatan Batujaya, Kabupaten Karawang mengenai keadaan sosialnya yaitu kurangnya pemahaman pengajar dan siswa mengenai informasi pengelolaan stres dan cara mengatasi stres yang tepat. Maka dari itu, seharusnya pengajar dan siswa di SDN Karyamulya V perlu diberikan psikoedukasi mengenai informasi bagaimana mengatasi dan mengelola stres dengan penanganan yang tepat.

Selain psikoedukasi untuk masyarakat, sebaiknya di SDN Karyamulya V memberikan fasilitas tenaga ahli profesional untuk berkunjung minimal setahun sekali untuk memberikan layanan konseling bagi siswa yang membutuhkan kesehatan secara psikologis. Psikoedukasi dan layanan konseling ini sangat penting sekali dilakukan agar siswa tetap bisa bertahan disituasi yang menekan seperti di tengah situasi kasus pembullying dimana-mana.

Dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Desa Karyamulya, mahasiswa memberikan psikoedukasi mengenai *coping stress* serta mengadakan layanan program konseling sederhana berbasis *online* untuk masyarakat agar

mereka dapat lebih mudah menghadapi tuntutan atau tekanan yang ada, sehingga dapat mengurangi dan mengatasi stres yang mungkin sedang dialaminya.

Adapun untuk pelaksanaan psikoedukasi yang telah dilakukan yaitu dengan membagikan infografis mengenai cara mengatasi stress kepada pengajar dan siswa yang dibagikan melalui instagram serta kontak *Whatsapp* khusus pengajar di SDN desa Karyamulya V, sehingga diperoleh 1 orang dari masyarakat desa yang menghubungi praktikan untuk melakukan layanan konseling. Pelaksanaan konseling dilakukan melalui pesan dalam media *Whatsapp* dan waktu pada jadwal konseling mengikuti persetujuan dari kedua belah pihak antara konselor dan konseli.

Dari pelayanan konseling tersebut di peroleh satu siswa yang mengikuti layanan konseling, yaitu :

Tabel 2. Identitas Subjek

Nama (inisial)	: FA
Usia	: 11 Th
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Alamat	: Desa Karyamulya

✓ Hasil Konseling pada subjek

FA mengalami keluhan karena sering dibully teman-teman sekelasnya karena orangtuanya berpisah, FA ikut bersama ibunya karena FA adalah anak tunggal dari pasangan yang menikah baru 12 tahun lamanya. Akibat dari perceraian kedua orangtuanya membuat FA tertekan dan sering marah-marah bahkan kemarahannya ini sering kali dijadikan bahan bullyan oleh teman-temannya. FA merasa tidak dihargai, tidak memiliki teman yang bisa di ajak bermain bersamanya selama di sekolah, akhirnya perilaku FA ini selalu menyendiri waktunya istirahatpun FA tidak pernah keluar kelas untuk istirahat atau bermain dengan teman sebayanya. FA mengaku memiliki ketakutan bila dekat atau berteman dengan teman-temannya karena status orang tuanya yang saat ini telah berpisah. Pihak orangtua FA sendiri belum mengetahui keadaan FA yang sebenarnya di sekolah. Walaupun begitu tetapi FA adalah anak yang rajin mengerjakan tugas-tugas sekolah dan

selalu tepat waktu. FA hanya ingin hidup normal dan tenang seperti pada kebanyakan teman-temannya pada umumnya.

BAB IV KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Karyamulya, yaitu:

1. Berdasarkan potensi Desa/Kelurahan dilihat dari potensi Sumberdaya Manusia diperoleh bahwa di SDN Karyamulya V terdapat 5 orang siswa yang mengalami gangguan sosial yang terdiri dari 3 laki-laki dan 2 perempuan.
2. Kurangnya pemahaman pengajar dan siswa mengenai cara mengatasi stres maupun gejala stres yang tepat.
3. Diadakan psikoedukasi dan layanan konseling berbasis *online* terhadap masyarakat desa agar mereka dapat menangani stres dengan tepat dan membantu kondisi psikologis masyarakat desa.

4.2 Rekomendasi

Kekurangan yang terdapat di SDN Karyamulya V adalah belum adanya tenaga ahli profesional yang khusus untuk membantu kondisi psikologis siswa di sekolah. Maka dari itu, sebaiknya Desa Karyamulya memfasilitasi warga dengan menambahkan tenaga kerja profesional seperti psikolog atau psikiater walaupun tidak selalu menetap di Desa Karyamulya. Tenaga ahli profesional tersebut minimal berkunjung selama setahun sekali untuk membantu kondisi psikologis siswa, pengajar dan masyarakat desa.

DAFTAR PUSTAKA

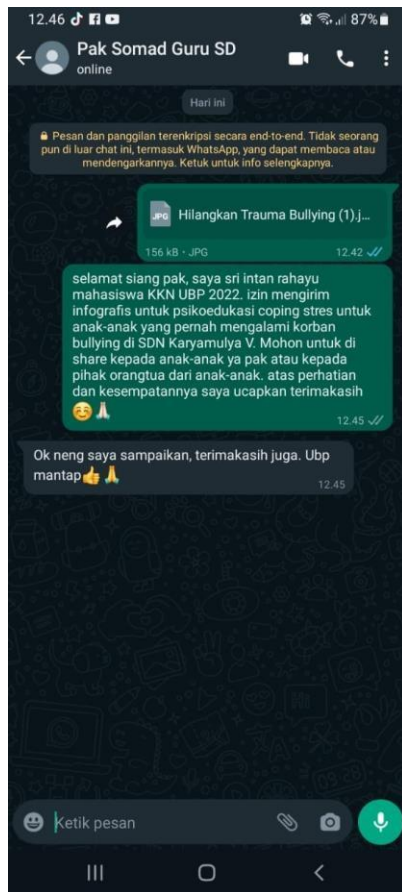
- Margaret K, Simon N & Sabina M. 2018. *Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers 221 in Borstal Institutions in Kenya*. Edelweiss Psychiatry Open Access. 2(1):18–21.
- Sumber: <https://mediaindonesia.com/opini/351972/mengelola-stres-siswa-di-masa-pandemi>
- ZAKIYAH, Ela Zain; HUMAEDI, Sahadi; SANTOSO, Meilanny Budiarti. Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2017, 4.2.
- Andriyani, July. 2019. *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis*. *Jurnal At-Taujih*. Vol.2 No.2.
- Anwar, Z., & Rahmah, M. (2017). Psikoedukasi tentang risiko perkawinan usia muda untuk menurunkan intensi pernikahan dini pada remaja. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-14.
- Hartono, M. Si. *Psikologi Konseling*. Kencana, 2015.
- Zultoni, J., & Astuti, F. H. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Sman 2 Pringgarata*. *Jurnal Paedagogy*, 3(2), 45-51.

LAMPIRAN INFOGRAFIS PSIKOEDUKASI



LAMPIRAN DOKUMENTASI

PSIKOEDUKASI VIRTUAL



KONSELING VIRTUAL

