

Learning From the Field :

Membumikan Teori Psikologi

Dalam Kehidupan Nyata di Masyarakat



Yulia Fitriani, S.Psi., MA, dkk


pena persada

LEARNING FROM THE FIELD :
Membumikan Teori Psikologi Dalam
Kehidupan Nyata Di Masyarakat

Yulia Fitriani, S.Psi., MA, dkk



PT. PENA PERSADA KERTA UTAMA

LEARNING FROM THE FIELD :
Membumikan Teori Psikologi Dalam
Kehidupan Nyata Di Masyarakat

Penulis:

Yulia Fitriani, S.Psi., MA, dkk

Editor:

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog
Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog
Yomima Viena Y. S. M.Si

QRSBN: 62-0106-00539-5

Design Cover:

Yanu Fariska Dewi

Layout:

Hasnah Aulia

PT. Pena Persada Kerta Utama

Redaksi:

Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas
Jawa Tengah.

Email: penerbit.penapersada@gmail.com

Website: penapersada.id. Phone: (0281) 7771388

Anggota IKAPI: 178/JTE/2019

All right reserved
Cetakan pertama: 2023

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang
memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan cara apapun
tanpa izin penerbit

KATA PENGANTAR

Pembelajaran merupakan proses untuk menuju perubahan progresif, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik. Kegiatan belajar dapat dilakukan di mana saja, di rumah, di ruang-ruang kelas dalam sekolah, kampus dan juga berbagai lapangan kehidupan. Dengan demikian semua proses yang terjadi merupakan bagian dari bentuk pembelajaran.

Untuk mahasiswa kegiatan pembelajaran sudah terfokus pada bidang keahlian yang akan dirintis dan dikembangkan, sehingga mereka sudah memilih program studi yang mengarah pada bidang tersebut. Kegiatan belajar mahasiswa secara formal dilakukan dalam ruang-ruang kelas, mempelajari berbagai bentuk keahlian, baik berupa konsep yang harus dipahami secara kognitif dan juga berbagai keterampilan yang mendukung kepada bidang keahlian tertentu. Pemahaman yang baik akan teori dan konsep serta keterampilan pendukung adalah hal yang harus dimiliki mahasiswa, namun juga mereka harus merupakan bagian utuh dari masyarakat.

Sebagai warga masyarakat para mahasiswa harus menyadari bahwa ada banyak yang mereka harus pahami dari lingkungan sekitar untuk kemudian melihat kondisi tersebut dalam perspektif keilmuan yang mereka miliki. Kehidupan di masyarakat memiliki keragaman kondisi dan permasalahan memerlukan pihak yang peduli untuk mengatasi masalah tersebut. Mahasiswa sebagai *agent of change* perlu memiliki *sense of problem* dengan menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu masyarakat tersebut. Untuk masa sekarang belajar dari lapangan menjadi bagian dari bentuk implementasi dari kurikulum Merdeka Belajar kampus merdeka yang memiliki spirit untuk menghadirkan mahasiswa dalam kehidupan nyata.

Buku ini merupakan kumpulan dari berbagai tulisan dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dalam aktivitas mereka di kehidupan masyarakat. Membahas berbagai problema dan dinamika masyarakat serta berbagai upaya mereka untuk terlibat dalam mengatasi berbagai masalah yang ada.

Ini merupakan bentuk bagaimana ilmu pengetahuan dimanfaatkan bagi kebaikan kehidupan Bersama, bukan hanya disimpan dimemori masing-masing atau dalam publikasi jurnal, tetapi ilmu yang bermanfaat bagi kita “ anggota masyarakat”.

Terimakasih untuk para dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas berbagai upaya untuk terus mengembangkan diri menuju warga masyarakat yang berkemajuan dan berkeadaban.

Bekasi, 28 Maret 2023

Dekan Fakultas Psikologi Ubhara Jaya

Prof, Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Warga Desa Babelan Kota Melalui Pendekatan Psikoedukasi.....	1
Penyuluhan Mengenai Penanggulangan Kenakalan Remaja Dan Penyuluhan Kepada Orangtua Mengenai Fase Perkembangan Anak Di Rw 025 Perumahan Graha Prima	11
Psikoedukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sps Bunga Tanjung.....	19
Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Melalui Manajemen Stres Dan Positive Mind Pada Ibu Rumah Tangga Kampung Teluk Buyung Rt 001/002	27
Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Anak	38
Pola Asuh: Kelekatan Antara Orang Tua Dan Anak Di Desa Sukamekar Kabupaten Bekasi.....	44
Upaya Memelihara Kesejahteraan Psikologis Melalui Psikoedukasi <i>Bullying</i> & Kesadaran Diri Pada Remaja di Kecamatan Bekasi Utara.....	54
Mengoptimalkan Pembentukan Karakter Dan Mengembangkan Potensi Diri Pada Remaja Desa Babelan Kota	62
Parenting Education Dalam Meningkatkan Kesadaran Terhadap Kepedulian Anggota Keluarga Dan Seksual Edukasi Untuk Anak	72
Strategi Membangun Pola Pengasuhan Positif Bagi Anak Usia Dini Di Perum. Griya Family Iv Rw 16, Desa Sarimukti, Kec. Cibitung	83
Peningkatan Literasi Digital Dan Pola Asuh Anak Di Desa Setiamekar Rw 004	92
<i>Journaling</i> Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja	105
Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Warga Desa Mustikajaya Melalui Program Program Pembelajaran Lapangan.....	119
Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Penduduk Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Sukamekar Kabupaten Bekasi	129
Sosialisasi Pola Asuh Kesehatan Mental Anak Di Rw 002 Kelurahan Aren Jaya Bekasi	137

Sosialisasi Kepada Masyarakat Mengenai Kenakalan Remaja Di Kampung Rawa Bebek Rw.015 Kota Bekasi	156
Psikoedukasi Optimalisasi Tumbuh Kembang Melalui Sensory Integrasi Anak	166
Psikoedu Pola Asuh Pada Warga Desa Lambangsari	179
Memelihara dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Warga di Pedesaan	188
Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Melalui Peningkatan Literasi Kesehatan Mental	201
Psikoedukasi Pola Asuh Dan Pentingnya Akan Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Kampung Rawa Lele	209
Psikoedukasi Remaja: Wiyata Untuk Jiwa Yang Berkualitas	221
Psikoedukasi Psychological Well-Being Terhadap Anak-Anak Penghuni Panti Yatim Indonesia Asrama Cabang Juanda	233
Pentingnya Pengasuhan Dan Kelekatan Anak Di Desa Jejalen....	242
Sosialisasi Harga Diri Dalam Meningkatkan Psycological Well-Being Pada Anak Yayasan	251
Pola Asuh Terhadap Anak Kecanduan <i>Gadget</i>	265

**Upaya Memelihara Kesejahteraan Psikologis
Melalui Psikoedukasi *Bullying* & Kesadaran Diri
Pada Remaja di Kecamatan Bekasi Utara**

Penulis:

Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

Febi Fajriati

Aditya Rahman

Nimas Windiani

A'idah Ghina Ghaniyah Andalib

Dian Chandra Setiowati

Sari Nalu Rita Isvanrian

Dwiki Akbar Kurniawan

Arstyanto Danang Yudayanto

PENDAHULUAN

Program Pembelajaran Lapangan ini dilaksanakan di Kecamatan Bekasi Utara, Teluk Pucung RW 18 RT 04. Dari beberapa remaja yang diwawancarai didapat ternyata banyak remaja yang masih suka saling mengejek antar teman, hal itu termasuk dalam *bullying* dan remaja di lokasi ini sering kali berkebiasaan bermain gadget yang membuat remaja kurang bersosialisasi dengan orang sekitar. Hal tersebut juga kurang mendapat perhatian dari orang tua remaja di perumahan tersebut, sehingga kami memberikan edukasi mengenai menjaga perilaku dengan menjelaskan contoh perilaku *bullying* itu seperti apa, mengetahui dampak dari perilaku *bullying*, serta menumbuhkan *self-awareness* agar dapat menumbuhkan kesadaran diri pada remaja sehingga mereka tidak saling mengejek kembali dan tidak melakukan *bullying* pada teman-temannya. Untuk itu kami melaksanakan Program Pembelajaran Lapangan ini dilokasi tersebut dengan maksud untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

KONSEP TENTANG TEMA

Pelaksanaan Program Pembelajaran Lapangan ini dilokasi tersebut dengan konsep tema mensejahterakan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu dalam menerima diri sendiri dan kehidupan masa lalu nya, serta percaya bahwa hidupnya sangat berarti, sehingga individu mampu berhubungan baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat secara efektif mengatur hidupnya sendiri dan lingkungan, serta dapat mencapai tujuan dengan berani mengambil langkah (Ryff & Singer, 1998). Kemampuan ini dapat dioptimalkan jika individu mampu menganali potensi yang ada di dalam dirinya untuk mencapai kebahagiaan. Pendapat lanjutan dari Prabowo (2016) kesejahteraan psikologis merupakan sikap positif dari individu yang mampu menerima diri sendiri dan percaya bahwa dirinya memiliki tujuan hidup sehingga dapat mengambil tindakan untuk mencapai tujuan itu. Menurut Ryff & Singer (1998) kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan

sosial, religiusitas dan kepribadian. Kemudian menurut Ryff & Keyes (dalam Pedhu, 2022) dukungan sosial merujuk pada gambaran berbagai ungkapan perilaku konstruktif yang diterima individu dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya. Meningkatkan kesejahteraan ini dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi mengenai menjaga perilaku dengan menjelaskan contoh perilaku *bullying* itu seperti apa dan mengetahui dampak dari perilaku *bullying* serta menumbuhkan *self-awareness*, sehingga remaja dapat menumbuhkan kesadaran diri di dalam dirinya untuk tidak melakukan *bullying* ke pada orang lain (dalam Pedhu, 2022).

Hal itu didapat dari hasil wawancara dan observasi. Dari beberapa remaja yang diwawancarai didapat ternyata banyak remaja yang masih suka saling mengejek antar teman, hal itu termasuk dalam *bullying*. Perilaku *bullying* menurut Olweus, D. (1997) merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu orang atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus. Seperti yang telah dijelaskan mengenai perilaku *bullying*, hal yang perlu dilakukan untuk menghindari perilaku *bullying* adalah menumbuhkan *self-awareness* dalam diri setiap individu.

Goleman (dalam Suparno, 2017) mendefinisikan *self-awareness* sebagai kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasakan dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Selain itu, kesadaran diri juga berarti menetapkan tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat, seperti yang ditambahkan oleh Stein dan Book (dalam Suparno, 2017) yang menjelaskan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan mengenali perasaan, alasannya merasakan hal tersebut, serta menyadari pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Hal tersebut meliputi kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (*asertif*), mengarahkan dan mengendalikan diri, kemampuan untuk mandiri, mengenali dan menerima kekurangan serta kelebihan dirinya,

mewujudkan potensi yang dimiliki, serta puas dengan potensinya tersebut.

Selain itu dari program Program Pembelajaran Lapangan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman praktik dalam membantu masyarakat dan pendalaman wawasan sehingga meningkatkan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan mahasiswa khususnya dalam bidang ilmu Psikologi. Memberikan kesempatan menerapkan ilmu pengetahuan yang telah dimiliki untuk menyelesaikan berbagai macam persoalan terutama di masyarakat. Sebagai wadah pengabdian kepada masyarakat (Perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi).

PELAKSANAAN

Seluruh Program Pembelajaran Lapangan ini dilaksanakan selama 49 jam, dengan rincian melakukan survei lapangan, menyusun proposal kegiatan, try out kegiatan I, try out kegiatan II, diskusi kelompok, pengenalan kelompok dan pelaksanaan penyuluhan Program Pembelajaran Lapangan, persiapan pengenalan dan penyuluhan games anak dan pembagian hadiah, penutup, diskusi kelompok, pelaksanaan Program Pembelajaran Lapangan, persiapan kegiatan, kerja bakti, isoma, penyuluhan, kreativitas, penutupan, penutupan Program Pembelajaran Lapangan, sepedahan, penyerahan plakat dan penutupan, dan makan bersama, diskusi kelompok yang di Kecamatan Bekasi Utara, Kelurahan Teluk Pucung RW 18 Rt 01-06 dengan sasaran Program Pembelajaran Lapangan kelompok kami yaitu remaja yang berusia 11-18 tahun. Program Pembelajaran Lapangan ini dilaksanakan dari tanggal 10-17 Desember 2022.

Program Pembelajaran Lapangan dilaksanakan kembali pada tanggal 22 November 2022 melakukan survei lapangan. Kegiatan yang akan dilakukan di hari tersebut yaitu wawancara dan observasi secara langsung kepada para warga terutama remaja. Wawancara dan Observasi dilakukan dalam waktu 2 hari. Lalu dilakukan pada tanggal 8 & 9 Desember 2022. Kegiatan *Try Out* Program Pembelajaran Lapangan ini untuk mengetahui apakah kegiatan ini cukup efektif untuk para remaja disana. Acara dibuka secara santai

oleh anggota kelompok dan kegiatan berjalan dengan baik. Kemudian pada tanggal 10 Desember 2022 kembali bertemu dengan pihak RW dengan perkenalan seluruh anggota kelompok dan pelaksanaan penyuluhan.

Selanjutnya pada tanggal 13 Desember 2022 kelompok Program Pembelajaran Lapangan mendatangi pos yang biasa selalu menjadi tempat bermain game para remaja. Pertama diawali dengan memperkenalkan diri dan saling berkenalan, kemudian kelompok menunjukkan beberapa poster yang telah di persiapkan. Pemaparan materi mengenai *bullying, self-awareness* dilakukan oleh anggota kelompok secara bergantian. Setelah pemaparan materi, anggota kelompok melakukan games cerdas cermat dengan para remaja. Setelah merampungkan games tersebut, anggota kelompok membagikan bingkisan hadiah kepada remaja dan kegiatan ditutup dengan berfoto bersama.

Pada tanggal 16 Desember 2022, pertama kelompok melakukan kegiatan kerja bakti di pos RW.018 bersama warga sekitar. Selanjutnya kelompok melaksanakan penyuluhan kepada remaja di masjid mengenai *bullying, self-awareness* serta psikologi positif. Para remaja membuat suatu kreativitas dengan bahan yang telah tim sediakan pembuatan karya menggunakan stik es krim oleh para anak anak dan berakhir dengan penutupan yaitu penyerahan plakat dan acara makan Bersama.

Setelah menyelesaikan berbagai kegiatan yang telah dilaksanakan dari tanggal 22 November 2022, akhirnya Program Pembelajaran Lapangan akan resmi di tutup pada tanggal 17 Desember 2022. Penutupan Program Pembelajaran Lapangan dihadiri oleh seluruh anggota Program Pembelajaran Lapangan dan perwakilan kepala desa beserta jajarannya. Kegiatan dimulai dengan bersepeda bersama warga selama 2 jam. Kemudian acara penutupan dibuka dengan sepatah dua patah kata oleh ketua RW.018 beserta jajarannya. Dilanjut dengan Dosen Pembimbing dan ketua kelompok. Lalu dilanjut dengan penyerahan plakat sebagai tanda telah dilaksanakannya Program Pembelajaran Lapangan Oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara di perumahan Wisma Asri 2 dan melakukan sesi foto

bersama. Lalu acara diakhiri dengan penutupan dan makan bersama.

PENUTUP

Kesimpulan dari pelaksanaan Program Pembelajaran Lapangan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya adalah bagaimana para mahasiswa dapat belajar serta terjun langsung kelapangan untuk membantu masyarakat dalam menyelesaikan kegiatan kegiatan di wilayah desa yang menjadi lokasi Program Pembelajaran Lapangan Mahasiswa, oleh karena itu program kerja Program Pembelajaran Lapangan berusaha dalam memberikan tanggung jawab sepenuhnya kepada mahasiswa untuk dapat memberikan pelayanan terhadap masyarakat desa.



SARAN:

Bagi Mahasiswa

1. Dalam menjalankan program Program Pembelajaran Lapangan harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi desa tenaga dan waktu yang tersedia.
2. Lebih meningkatkan disiplin diri dalam Program Pembelajaran Lapangan untuk meningkatkan tali silaturahmi dan intraksi yang baik dengan masyarakat desa.

Bagi Universitas

1. Untuk jumlah anggota kelompok tim Program Pembelajaran Lapangan lebih diperbanyak agar dapat melaksanakan program kerja lebih efektif dan efisien.
2. Diharapkan pihak kampus bisa memonitoring lebih mahasiswa agar terlaksana dengan baik program Program Pembelajaran Lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Olweus, D. (1997). Masalah Bully/Korban di Sekolah : Fakta dan Intervensi Bullying: A Research Project. *Psikologi Pendidikan Eropa (CSU Expository Reading And Writing Course)*, 12, 495–510.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Prabowo, A. (2016a). Kesejahteraan Psikologi Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Suparno, S. F. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dan Kesadaran Diri dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 173–179. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4358>