

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**Pelatihan *Psychology Strength* Pada Musyawarah Bimbingan Guru
Konseling (MGBK) Sekolah Menengah Keatas Kabupaten Malang**



Oleh

Risa Juliadilla S.Psi, M.Psi

NIDN. 0730079003

Laporan hasil penelitian ini telah di dokumentasikan di Perpustakaan Universitas Gajayana Malang	
Tanggal diter.	002/ PM/ FISB/ VI/2020
	FISB
	1 exp

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN BUDAYA
UNIVERSITAS GAJAYANA MALANG**

2020

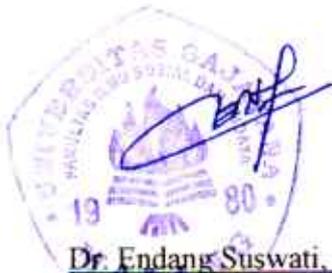
**LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. **Judul Kegiatan** :Pelatihan *Psychology Strength* Pada Musyawarah Bimbingan Guru Konseling (MGBK) Sekolah Menengah Keatas Kabupaten Malang
2. **Bidang Ilmu** :Psikologi
3. **Pelaksana** :Risa Juliadilla, S.Psi, M.Psi, Psikolog
4. **Lokasi Pelaksanaan** :Online menggunakan Zoom Meetings
5. **Waktu Pelaksanaan** : 24 Juni 2020
6. **Biaya yang dibelanjakan** :Rp. 3.000.000

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya

Pelaksana



Dr. Endang Suswati, SE., MS
NIP.195806041986 012001



Risa Juliadilla, S.Psi, M.Psi, Psikolog
NIDN. 0730079003

Menyetujui,

Ketua LPPM



Dr. Drs. Sugeng Mulyono, MM
NIDN. 0708106402

DAFTAR ISI

BAB I Pendahuluan	5
BAB II Pelaksanaan Kegiatan	7
BAB III Penutup	11
Lampiran	12

KATA PENGANTAR

Rasa terimakasih saya sampaikan kepada MGBK Kabupaten Malang yang telah memberikan dukungan kebijakan dan pengarahan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Kabupaten Malang telah memberikan dukungan dan arahan selama pelatihan berlangsung. Saya menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kendala yang dijumpai di lapangan. Oleh karena itu, kegiatan-kegiatan sebagai tindak lanjut program ini sangat saya harapkan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh seluruh lapisan masyarakat.

Malang, Juni 2020

Pelaksana Kegiatan

Risa Juliadilla, S.Psi, M.Psi, Psikolog

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi juga berdampak pada sektor pendidikan misalnya adaptasi pembelajaran daring, kesulitan guru menggunakan media daring, fasilitas belajar seperti laptop, *smartphone* serta biaya internet atau kuota *smartphone* juga dapat menjadi penghalang. Belum lagi permasalahan finansial dapat memperparah dampak di bidang pendidikan.

Bila kondisi ini terus berlanjut, maka murid akan mengalami *Learning Loss* yaitu menurun atau hilangnya kemampuan akademik atau keterampilan para murid yang terjadi karena ketidakseimbangan yang berkesinambungan atau tidak berlangsungnya kegiatan belajar mengajar. Manifestasi dari *Learning Loss* yaitu penurunan motivasi belajar, seringnya membolos hingga kecenderungan putus sekolah.

Pandemi menghadirkan ketidakpastian dalam segala hal, ini dapat berdampak pada kesehatan mental siswa. Sekolah perlu mengoptimalkan para gurunya dalam membantu meminimalisir dampak negatif dari pandemi. Guru BK berperan sangat penting dalam menjaga motivasi murid dalam bersekolah. Bimbingan konseling di sekolah idealnya merupakan sistem yang komprehensif dalam fungsi, pelayanan serta program yang dirancang dalam membantu perkembangan pribadi dan kompetensi psikologis murid. Dalam proses konseling, guru BK akan membantu murid dalam mengembangkan dirinya misalnya menggali potensi diri sehingga murid mampu memahami permasalahan dan menemukan solusinya. Hal ini sesuai dengan tujuan konseling secara lengkap adalah memperoleh pemahaman utuh mengenai dirinya, mengembangkan potensi diri, mampu menyelesaikan masalahnya, menyesuaikan diri, mampu menemukan kebahagiaan diri serta mencapai tahap aktualisasi.

Dalam masa pandemi ini, Guru BK perlu mengajarkan murid keterampilan dalam menghadapi ancaman, halangan serta masalah serta keterampilan atas kesulitan pada hidupnya dengan meningkatkan kekuatan daya psikologis (*Psychological Strength*) murid. Aspek *Psychological Strength* terdiri dari *Need Fulfillment*, *Intrapersonal Competencies* dan *Interpersonal Competencies*. Keahlian *Psychological Strength* pada individu dapat ditumbuhkan melalui proses konseling. Dampak pandemi membutuhkan kerjasama dari

semua komponen sekolah, salah satunya adalah peningkatan kompetensi guru BK selain para murid serta guru lainnya. Ketika murid mempunyai *Psychological Strength*, diharapkan dapat mengatasi permasalahannya serta bertanggung jawab atas pilihannya.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Bentuk Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan diawali menggunakan metode ceramah serta diakhiri *brainstorming* dengan peserta. Materi pada pelatihan ini mengenai *Psychological Strength*. Berikut adalah gambaran materinya

1. Dampak pandemi pada sektor pendidikan
2. Peran Guru BK dalam pandemi
3. Pelatihan *Psychological Strength* dengan aspek:
 - a. *Need Fulfillment* (Pemenuhan Kebutuhan)
 - i. *Giving and Receiving Affection* (Memberi dan Menerima Kasih Sayang)
 - ii. *Being Free* (Kebebasan)
 - iii. *Play* (Memiliki Kesenangan)
 - iv. *Receiving Stimulation* (Menerima Stimulasi)
 - v. *Feeling a Sense of Accomplishment* (Perasaan Mencapai Prestasi)
 - vi. *Having Hope* (Memiliki Harapan)
 - vii. *Having Solitude* (Memiliki Ketenangan)
 - viii. *Having an Existential Purpose in Live* (Memiliki Tujuan Hidup Yang Jelas)
 1. *Intrapersonal Competencies* (Kompetensi Intrapersonal)
 - a. *Self-Knowledge* (Pengetahuan diri)
 - b. *Self-Direction* (Pengarahan Diri)
 - c. *Self-Esteem* (Harga Diri)
 2. *Interpersonal Competencies* (Kompetensi Antarpribadi)
 - a. *Sensitivity to Oneself and Others* (Kepekaan terhadap Diri Sendiri dan Orang Lain)
 - b. *Assertiveness* (Ketegasan Diri)
 - c. *Being Comfortable with Oneself and Others* (Menjadi Nyaman dengan Diri Sendiri dan Orang Lain)
 - d. *Allowing Others to be Free* (Menjadi Diri yang Bebas)

e. *Realistic Expectations of Oneself and Others*. (Harapan yang realistis terhadap diri sendiri dan orang lain).

f. *Self-Protection in Interpersonal Situations* (Perlindungan diri dalam Situasi antar pribadi)

Berikut adalah prosedur kegiatan Pengabdian Masyarakat

1. Perencanaan Kegiatan

- a. Pembentukan panitia kegiatan
- b. Melakukan wawancara dengan perwakilan MGBK mengenai permasalahan yang ada disekolah
- c. Melakukan geladi bersih dengan pemateri, perwakilan MGBK serta panitia lainnya.

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Pembukaan dari Kepala Cabang Dinas Pendidikan Kabupaten Malang
- b. Pelaksanaan Pelatihan *Psychological Strength*

B. Sasaran

Sasaran dari kegiatan ini untuk guru Bimbingan Konseling pada SMK Se-Kabupaten Malang. Peserta pelatihan ini sebanyak 74 orang dan dilakukan secara daring menggunakan *Zoom Meeting* mulai pukul 09.00-12.00

C. Tujuan

1. Menumbuhkan kesadaran para guru pentingnya dampak pandemi pada pendidikan murid
2. Mengedukasi para guru untuk mengenal kesehatan mental akibat dampak masa pandemi
3. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para guru BK dalam konseling tentang *Psychological Strength*

D. Deskripsi Proses Kegiatan

Pada sesi awal kegiatan ini dibuka oleh Kepala Cabang Dinas Pendidikan Kabupaten Malang. Hal yang dibahas adalah dampak pandemi pada seting pendidikan dan berdampak kompleks pada murid. Belakangan ini terdapat berita kekerasan yang dilakukan oleh orang

tua pada anak dengan alasan karena merasa tidak mampu mendampingi anaknya selama daring. Hal tersebut diperparah dengan kondisi finansial keluarga, misalnya ketidakmampuan untuk terbatasnya fasilitas misalnya *smartphone*, laptop, pulsa internet dan kuota. Disebutkan bahwa pembelajaran daring membutuhkan kesiapan bukan hanya dari pada murid namun juga para guru. Terdapat anggapan bahwa guru hanya memberikan tugas sehingga membuat murid merasa terbebani tugas tanpa adanya pembelajaran yang efektif. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental murid, oleh karenanya Guru BK mempunyai peran penting dalam sistem pendidikan sekolah.

Guru BK mempunyai tugas dalam meningkatkan kompetensi dalam melaksanakan bimbingan konseling pada murid saat pandemi. Dalam masa pandemi ini, tugas guru BK memperkuat *Psychological Strength* murid dengan tiga aspek pemenuhan kebutuhan. Dalam hal ini, murid dapat disebut dengan konselee agar diajarkan untuk mewujudkan tuntutan hidup. Terlebih dalam masa pandemi yang sarat dengan situasi sulit. Bila konselee memiliki daya pemenuhan kebutuhan pada dirinya dengan baik maka dapat diprediksi mampu mencapai menikmati hidup dengan mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Misalnya bahwa konselor mengajarkan tentang bagaimana konselee harus mampu untuk memberi dan menerima kasih sayang, bagaimana memiliki harapan dan ketengangan hingga konselee memiliki tujuan hidup yang jelas.

Aspek kedua adalah kompetensi intrapersonal yang berkaitan dengan keahlian konselee mampu berelasi dengan dirinya dengan baik maka konselee dapat berelasi baik dengan orang lain. Aspek ini sangat berkorelasi dengan keadaan masa psikologis remaja, dimana remaja masa untuk mengenal dirinya terkait pengetahuan, pengarahan tentang dirinya serta bagaimana menghargai dirinya. Sedangkan aspek terakhir adalah kompetensi antarpribadi, kemampuan berelasi dengan orang lain. Misalnya mempunyai kepekaan pada orang lain dan dapat berkomunikasi asertif.

Tim pengabdian berusaha memberi contoh ketiga aspek tersebut dengan keadaan sehari-hari yang masih berkaitan dengan masa pandemi. Misalnya komunikasi asertif bagaimana konselee menolak bersalaman dengan teman tanpa perasaan cemas saat. Tentunya komunikasi asertif juga disertai dengan perilaku asertif. Keahlian ini jarang ditemui pada remaja akhir yang masih terdominasi dengan pergaulan teman sebaya.

Berdasarkan pemaparan ini, terdapat peserta yang masih membutuhkan pemahaman mengenai aspek-aspek dalam segi *Psychological Strength*. Salah satu peserta menanyakan mengenai prioritas dari ketiga aspek ini. Ketiga aspek ini saling berkaitan, dimana bila terjadi perubahan pada satu aspek maka juga akan terjadi aspek pada lain. Misalnya bila individu tidak mempunyai kompetensi intrapribadi maka akan tercerminkan pada ketidakmampuan mengelola diri sehingga berpengaruh pada aspek antarpribadi.

Pada sesi tanya jawab, salah satu peserta menanyakan tentang keadaannya salah satu muridnya. Hal ini membangkitkan diskusi antar peserta sehingga terjadi diskusi yang menarik dan berujung solusi. Evaluasi dilakukan pada peserta secara kualitatif tentang materi dan penyampaiannya. Beberapa peserta mengaku baru mengenal istilah *Psychological Strength*, namun lebih banyak mengenal per aspek dari *Psychological Strength*. Salah satu peserta juga mendapatkan inspirasi mengenai bentuk nyata bagaimana memperkuat *Psychological Strength* pada murid saat masa pandemi. Salah satunya adalah menggunakan pendekatan agama melalui bersyukur tentang kesehatan yang dimiliki serta bagaimana menumbuhkan harapan.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Semua komponen sekolah memiliki tugas dalam mengemban amanah pendidikan. Terlebih dalam situasi pandemic dengan kondisi yang tidak menentu. Pihak sekolah terus berupaya agar mampu beradaptasi dengan efek samping pandemi. Guru BK juga mengasah kemampuan konselingnya sehingga membantu muridnya agar merasa berdaya. *Psychological Strength* merupakan kemampuan yang dibutuhkan individu saat pandemi yang identik dengan ketidakpastian. Sehingga nantinya murid akan mampu beradaptasi dan mengatasi permasalahan mereka melalui *Psychological Strength*.

B. Saran

Ada baiknya pada masa pandemi, pihak sekolah juga meningkatkan kompetensi para guru dalam pembelajaran daring misalnya penggunaan LMS, Power Point yang menarik hingga media pembelajaran yang menarik. Hal ini juga berperan dalam mengurangi dampak dari pandemik pada aspek pendidikan. Sedangkan para guru BK juga membantu pada murid dengan cara memberi dukungan, meningkatkan layanan hingga memperkaya metode belajar supaya murid tidak mudah bosan.

LAMPIRAN



Kematian

Total Indonesia

Dikonfirmasi	Sembuh	Meninggal Dunia	
45.891 +852	18.404	2.465 +36	
Lokasi	Dikonfirmasi ↓	Sembuh	Meninggal Dunia
Daerah Khusus Ibukota Jakarta	9.971	5.054	586
Jawa Timur	9.542	2.789	715
Sulawesi Selatan	3.797	1.283	138
Jawa Barat	2.828	1.261	171
Jawa Tengah	2.668	942	143

Ekonomi



[Home](#) / [Money](#) / [Whats New](#)

Kemenaker: Pekerja yang Di-PHK dan Dirumahkan Capai 1,7 Juta

Kompas.com - 12/05/2020, 22:00 WIB

Pendidikan



Psikologis?

- Pikiran dan Perilaku irasional saat Covid 19
- Ketidakpastian

Merdeka > Dunia

Dianggap Menularkan Virus Corona, Anjing dan Kucing di Lebanon Diracun dan Dibuang

Jumat, 3 April 2020 17:03
Reporter : [Iqbal Fadil](#)





Berita

Panic Buying Akibat Corona, Belanja Sembako di Swalayan Dibatasi. Ini Daftarnya!

Written by FIKI Ariyanti • 28 Maret 2020

Sejak virus corona atau Covid-19 menyerang 166 negara, tak ada lagi perasaan tenang. Masyarakat seluruh dunia dilanda cemas berlebihan. Khawatir jika pandemi ini menjangkiti dirinya maupun keluarga mereka.

Di Indonesia, kasus positif corona terus melonjak. Data terbaru menyebut, jumlah yang sudah terinfeksi virus yang berasal dari Wuhan, China itu mencapai 514 pasien. Dari angka itu, 48 orang meninggal dunia dan 29 pasien lainnya dinyatakan sembuh.

Penyebaran virus corona di Tanah Air pun kian meluas. Telah 'meneror' 17 provinsi. Terbanyak di DKI Jakarta (307 kasus). Menyusul Jawa Barat (89 kasus), dan Banten (47 kasus). Jumlah orang yang berisiko terpapar virus corona diperkirakan mencapai 600 ribu-700 ribu orang.

Permasalahan Remaja Saat Corona



Kurang Kerjaan, Remaja Ini Ngeprank Perawat, Mengaku Positif Terpapar Corona

17 Mei 2020 - 1.357 views



Pelaku prank pura-pura jadi pasien covid-19. Foto: dok Polres Bone/ingopibareng

Media > Peristiwa

Ulah Remaja Perempuan di Bone, Nge-Prank Rumah Sakit Kejang-Kejang Ngaku Covid-19

Selasa, 12 Mei 2020 14:19
Reporter : **Ronald**



59

SHARES



Rapid test Covid-19 di terowongan Kendal. @Liputan6.com/Felzal Fanani

Home / News / Regional

Buat Prank Virus Corona, 6 Pemuda asal Sumbawa Ditangkap

Kompas.com · 11/09/2020, 12:48 WIB

BAGIKAN:  

Komentar (1)



New Normal

- *New Normal* bukan berarti Bebas
- Tapi roda kehidupan dan roda ekonomi harus berjalan
- *New Normal* bukan hanya menjaga kesehatan fisik namun juga mental
- *Positif thinking* saja tidak cukup, tapi harus aksi positif

Bagaimana skenario psikologis seseorang?

#ESPOSPEDIA

Skenario **NEW NORMAL** di Bidang Pendidikan

Ada *physical distancing* atau pengaturan jarak. Satu meja yang biasanya dua kursi (orang) menjadi satu orang. Siswa dalam satu rombongan belajar berkurang separuh.

Menaati protokol pencegahan penyebaran Covid-19.

Siswa dan guru memakai masker, kalau perlu face shield, cuci tangan memakai sabun.

Karena ruang belajar terbatas, sekolah bisa memberlakukan sistem *stagger* yaitu pagi dan siang maupun *digotong* satu hari masuk, satu hari belajar di rumah.

Rombel SD dari maksimal 28 siswa menjadi **14 Siswa**

Rombel SMP dari maksimal 32 siswa menjadi **16 Siswa**

Rombel SMA/SMK dari maksimal 36 siswa menjadi **18 Siswa**

Pembelajaran tetap muka dalam sepekan menjadi **18 Jam** dari semula ini rata-rata 36 jam.



setopos.com @setoposdotcom setopos.com @beranitasipos www.setopos.com

Permasalahan

- Sesuatu hal yang bisa di kontrol dan tidak bisa di kontrol
- Ketika seseorang berusaha mengendalikan sesuatu yang tidak bisa di kontrol maka menyebabkan?
- Apakah new normal bisa di kontrol?
- Apa saja yang harus kita kontrol saat new normal?

Tahap Psikologis saat New Normal

- 1. Tahap penerimaan
- 2. Tahap adaptasi
- 3. Tahap implementasi
- Sampai kapan? Seperti rantai dan akan terhenti ketika sampai kondisi seimbang



- Dalam proses penerimaan new normal memungkinkan seseorang untuk menolak beradaptasi. Akhirnya bisa menjadi stress.
- Kesehatan mental itu tentang kemampuan berpikir yang rasional, untuk mengekspresikan emosi yang dirasa dan berperilaku tepat dengan kondisi yang hadapi.

- Diperlukannya wadah yang tepat bagi remaja sebagai alternatif mengatasi permasalahan yang *supportive* dan membantu.



Stigma

- BK merupakan tempat yang bermasalah
- Introgratif
- Siswa hanya mendengarkan



Fakta

- BK merupakan wadah pemecahan masalah, pengembangan pribadi



Kualitas Konselor

- Kesehatan mental konselor

- Keahlian konselor



- Lalu bagaimana peran BK dalam penanganan Covid dan New Normal?



Apa yang harus dilakukan oleh BK?

- Diperlukannya wadah yang tepat bagi remaja sebagai alternatif mengatasi permasalahan yang *supportive* dan membantu.
- Guru BK mengambil peran sentral dalam masa ini
- Remaja merupakan miniatur bangsa yang harus di selamatkan

- Individu yang merasa psychological strength nya kurang baik maka membutuhkan konseling
- Permasalahan remaja merupakan hal yang unik, terlebih dalam masa covid 19
- Memandang masalah remaja holistik

Respon Individu Menghadapi New Normal

- *The growth pattern* → pulih dan mengembangkan keterampilan baru
- *The equilibrium pattern* → kembali seperti sebelum krisis
- *The frozen crisis pattern* → tidak membaik



Apa yang harus dilakukan?

- Psychological First Aid
- Konseling Krisis



- Dilakukan secara online

Psychological Strength



Aspek Psychological Strength Saat Crisis

1. Need Fulfillment (Pemenuhan Kebutuhan)
 - Menerima dan memberi kasih sayang
 - Kebebasan
 - Memiliki kesenangan, ketenangan dan harapan



2. Intrapersonal Competencies (Kompetensi Intrapersonal)

- Pengetahuan diri

3. Interpersonal Competencies (Kompetensi Antarpribadi)

- Kepekaan terhadap diri dan orla

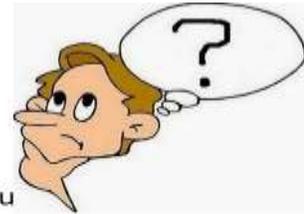
Psychological Strength

- Psychological strength pada dasarnya merupakan suatu kekuatan yang menggerakkan individu untuk berbuat dalam menjalani tuntutan keseluruhan hidupnya, termasuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya.



Skill Koping

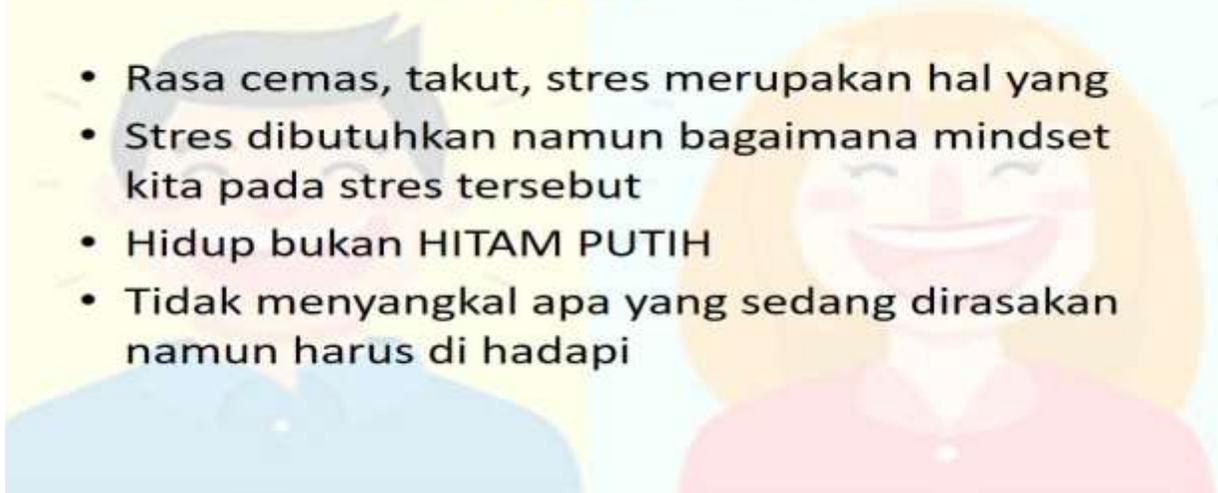
- Perilaku Coping adalah respon individual dalam menghadapi dan mengatasi masalah
- Perilaku Coping biasanya dimunculkan dalam bentuk mekanisme yang bertujuan untuk mengurangi, menghilangkan, dan menghindari dampak negatif dari masalah yang dihadapi.



- Ada 2 bentuk perilaku coping yang biasa dimunculkan yaitu
 - *Problem-focused coping*, yaitu upaya mengatasi masalah yang memfokuskan pada penyelesaian masalah itu secara langsung (*active coping*).
 - *Emotion-focused coping*, yaitu upaya mengatasi masalah dengan memperkuat emosi atau perasaan individu itu sendiri (misalnya, meditasi, refleksi, berdoa, dan “curhat”).

- 
- Menurut Dalton (2001), ada 3 sumber kekuatan dari coping, yaitu:
 - Dukungan sosial (*social support*)
 - Kompetensi psikosial
 - Agama dan spiritualitas

Sehat Mental

- 
- Rasa cemas, takut, stres merupakan hal yang
 - Stres dibutuhkan namun bagaimana mindset kita pada stres tersebut
 - Hidup bukan HITAM PUTIH
 - Tidak menyangkal apa yang sedang dirasakan namun harus di hadapi

A rectangular graphic with a solid yellow background. In the center, there is a cluster of numerous small, translucent yellow bubbles of varying sizes, some overlapping. Overlaid on this bubble cluster is the text "READY FOR THE NEW NORMAL?" in a bold, white, sans-serif font. The text is arranged in two lines: "READY FOR THE" on the top line and "NEW NORMAL?" on the bottom line.

**READY FOR THE
NEW NORMAL?**