

PSIKOEDUKASI DAMPAK DAN PENCEGAHAN PERUNDUNGAN DAN TINDAKAN *NONSUICIDAL SELF-INJURY* DI SMA M JAKARTA

Fransisca Iriani R. Dewi¹, Naomi Soetikno², dan Inca Agustina Arifin³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Surel:fransiscar@fpsi.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Surel: naomis@fpsi.untar.ac.id

³Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara
Surel: inca.arifin@gmail.com

ABSTRAK

Perundungan tidak dapat dihindari di sekolah, karenanya hal tersebut masih banyak ditemukan di sekolah. Berdasarkan penelitian Arifin (2020), 63.2% remaja sebagai korban perundungan melakukan tindakan melukai diri atau nonsuicidal self-injury (NSSI) paling tidak sekali. Kondisi tersebut menjadikan permasalahan mendasar untuk dilakukan pencegahan agar dampak perundungan tidak makin meluas. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi dampak dan pencegahan perundungan serta tindakan *nonsuicidal self-injury* pada SMA M di Jakarta. Kegiatan psikoedukasi bertujuan memberikan pemahaman bagi remaja, khususnya siswa-siswi SMA, mengenai dampak serta pencegahan perundungan dan perilaku NSSI. Psikoedukasi dilaksanakan dalam bentuk webinar. berisi mengenai penjelasan mengenai perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah, informasi tentang dampak dan pencegahan serta munculnya Tindakan NSSI. Peserta webinar adalah siswa-siswi SMA M yang berjumlah 209 orang, terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Peserta psikoedukasi ini juga dievaluasi terkait pemahaman materi yang disampaikan serta kepuasan mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil evaluasi sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan psikoedukasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang lebih baik mengenai konsep perundungan, NSSI dan dampak NSSI.

Kata Kunci: Perundungan, Nonsuicidal Self-Injury, Siswa SMA

ABSTRACT

Bullying also takes place at school. Adolescents who are bullied are occasionally more likely to self-injure or nonsuicidal self-injury (NSSI). This condition is a fundamental problem, so it is necessary to prevent the impact of bullying from spreading. Based on this, the authors carry out community service activities in the form of impact psychoeducation and prevention of bullying as well as nonsuicidal self-injury (NSSI) at SMA M in Jakarta. Psychoeducation activities aim to provide an understanding for adolescents, especially high school students, about the impact and prevention of bullying and NSSI behavior. Psychoeducation is carried out through online seminar. This webinar participants were 209 students of class X, XI, and XII of SMA M. This activity contains an explanation of bullying that occurs in the school environment, information about the impact and prevention, and the emergence of NSSI actions. Participants in this psychoeducation were also evaluated regarding their understanding of the material presented and their satisfaction in participating in psychoeducation activities. Evaluation results of pre-test and post-test psychoeducation activities show that there is an increase in knowledge of the concept of bullying, NSSI, and the impact of NSSI.

Keywords: *Bullying, Nonsuicidal Self-Injury, High school students*

1. PENDAHULUAN

Fenomena perundungan (*bullying*) di kalangan remaja merupakan fenomena yang sangat umum terjadi di Indonesia. Hasil riset untuk tingkat perundungan pada siswa sekolah dari Program for International Students Assessment (PISA) tahun 2018 menempatkan Indonesia di urutan ke 5 dari 78 negara. Sebanyak 41.1% siswa sekolah di Indonesia mengaku mengalami perundungan di

sekolah (Jayani, 2019). Hal ini berarti masih banyak siswa sekolah mengalami kekerasan, baik secara fisik maupun verbal dari siswa-siswa lain.

Tindakan perundungan dapat memberikan dampak buruk terhadap korban, baik secara fisik maupun mental. Menurut hasil riset dari United Nation Children's Funds (UNICEF), salah satu dampak dari perundungan yang meluas di Indonesia adalah perilaku melukai diri (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebanyak 63.2% remaja korban perundungan melakukan tindakan melukai diri paling tidak sekali (Arifin, 2020). Perilaku melukai diri atau nonsuicidal self-injury (NSSI) adalah perusakan jaringan tubuh yang disengaja tanpa intensi bunuh diri, dengan menggores, mengiris, dan mengukir kulit menggunakan benda tajam, memukul atau membenturkan kepala, dan membakar bagian tubuh tertentu (American Psychiatric Association, 2013). Perilaku NSSI ini dapat menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental pelaku, mengingat dampaknya bagi kesehatan fisik maupun psikologis secara jangka panjang. Perilaku melukai diri ini, jika dilakukan terus menerus dapat mengarah pada gangguan psikologis serius seperti depresi dan tindakan bunuh diri.

Hal ini tentu menjadi alarm tanda bahaya bagi para pendidik dan sekolah sebagai institusi pendidikan. Sekolah perlu merancang tindakan-tindakan yang bersifat preventif maupun intervensi baik untuk korban, pelaku, maupun siswa-siswa lain yang menyaksikan tindakan tersebut. Sangatlah penting untuk memberikan psikoedukasi mengenai perundungan, dampaknya, pencegahan, dan bagaimana mengatasi agar tidak sampai melakukan tindakan yang merugikan diri. Selain itu, sangat penting untuk memberikan psikoedukasi mengenai tindakan melukai diri, dampak buruk secara jangka panjang dan cara yang lebih baik dalam mengatasi stress.

Berdasarkan penelitian Arifin (2020) yang dilakukan di Sekolah M, terdapat indikasi siswa-siswi SMA pernah atau sedang mengalami perundungan. Terdapat 37.2% (dari 121 siswa) yang mengatakan pernah/ sedang dirundung. 44% mengatakan mereka dirundung di sekolah dan 41% siswa mengatakan pelaku perundungan adalah teman sekolah. Jenis perundungan yang pernah mereka alami mayoritas adalah perundungan verbal (27.3%) seperti dimaki, dihina, difitnah, dipermalukan depan umum, dan digoda atau ditertawan dengan cara yang menyakitkan.

Mengenai tindakan menyakiti diri (*self-harm*), ada indikasi siswa-siswi SMA pernah atau sedang melakukan tindakan melukai diri tanda intensi bunuh diri. Tindakan tersebut yaitu: mengiris kulit (9 siswa), menggaruk dengan keras (34 siswa), menggigit diri (20 siswa), membenturkan/memukul diri (36 siswa), mengukir kulit (4 siswa), menggosok kulit pada permukaan kasar (10 siswa), mencubit dengan keras (31 siswa), menusuk diri dengan jarum (3 siswa), menarik/mencabuti rambut (29 siswa), serta menelan zat berbahaya (2 siswa). Mengenai waktu terakhir melukai diri, yaitu dalam 6 bulan terakhir (28 siswa), 3 bulan terakhir (6 siswa), 1 bulan terakhir (6 siswa), dan 1 minggu terakhir (13 siswa). Hal ini menandakan bahwa masalah perundungan dan melukai diri merupakan sesuatu yang dialami oleh sebagian siswa-siswi SMA. Oleh sebab itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi kepada siswa-siswa SMA M, mengenai perundungan dan perilaku melukai diri, dampak dan bagaimana mencegahnya. Bentuk sosialisasi ini akan berupa psikoedukasi dalam bentuk webinar. Psikoedukasi ini juga diberikan sebagai bentuk pertanggungjawaban sebagai peneliti dalam rangka program Pengabdian Kepada Masyarakat dari Universitas Tarumanagara Program Studi Magister Psikologi Klinis.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan diawali dengan diskusi antara tim pelaksana dengan pihak khalayak sasaran /mitra dalam hal ini SMA M mengenai rencanamm kegiatan PKM. Diskusi meliputi tujuan dan manfaat, waktu dan media pelaksanaan kegiatan serta waktu yang akan dialokasikan untuk pelaksanaan

kegiatan. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 9 Oktober 2020 dari pukul 13.00-15.00, melalui *virtual meeting room via zoom*.

Pelaksanaan PKM terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

1. Pre-test: pengukuran awal mengenai pemahaman perundungan (*bullying*) dan NSSI
2. Sesi 1: Perundungan
3. Sesi 2: Nonsuicidal Self-Injury atau Perilaku melukai diri
4. Sesi tanya jawab
5. Post-test: pengukuran kedua dilakukan setelah ada pemaparan/penyampaian materi mengenai pemahaman perundungan (*bullying*) dan NSSI
6. Evaluasi : peserta memberikan evaluasi mengenai narasumber /pembicara; materi; serta saran untuk kegiatan seminar

Materi Sesi 1

Pada sesi 1, materi yang diberikan adalah mengenai perundungan. Adapun garis besar materi yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pengertian perundungan
2. Penyebab terjadinya perundungan
3. Penyebab perundungan kurang mendapatkan perhatian dari sekolah
4. Dampak perundungan
5. Bagaimana mencegah perundungan
6. Keterampilan siswa dalam berinteraksi sosial

Materi Sesi 2

Pada sesi 2, materi yang diberikan adalah mengenai Nonsuicidal Self-Injury (NSSI). Adapun garis besar materi yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pengertian NSSI
2. Bentuk NSSI
3. Penyebab atau alasan seseorang melakukan NSSI
4. Dampak NSSI
5. Proses dari menjadi korban perundungan sampai melakukan tindakan NSSI
6. Pemaparan hasil penelitian
7. Tindakan yang dapat dilakukan jika mengalami NSSI
8. Tindakan yang dilakukan jika teman mengalami NSSI

Narasumber webinar ini adalah Dr. Fransisca Iriani R. Dewi, M.Si, Dr. Naomi Soetikno, M.Pd. Psikolog, dan Inca Agustina Arifin, S.Psi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dapat dilaksanakan dengan lancar tanpa ada kendala yang berarti, yang diikuti oleh 82 orang terdiri dari siswa dan guru. Setelah dibuka oleh moderator, kepala sekolah memberikan sambutan dan dilanjutkan penyampaian materi psikoedukasi.

Data Peserta

Partisipan yang mengisi lembar evaluasi dan data diri melalui *Google Form* berjumlah 82 orang. Datanya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Data peserta seminar

Aspek		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	51	62.2
	Perempuan	31	37.8
Usia (tahun)	14	2	2.4
	15	33	40.2
	16	32	39
	17	14	17.1
	18	1	1.2
Kelas	10	27	32.9
	11	41	50
	12	14	17.1

Hasil kegiatan

Hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat 54 siswa yang dapat diperhitungkan hasilnya. Ke 54 peserta ini mengikuti baik *pre-test* maupun *post-test*. Pada *pre-test*, mayoritas partisipan dapat menjawab 6 dari 10 pertanyaan dengan tepat (14 orang), sedangkan pada *post-test*, mayoritas partisipan dapat menjawab semua pertanyaan dengan tepat atau benar (24 orang). Artinya, terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah pemberian materi. Data hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil pre-test dan post-test (n=54)

Pre-Test		Post Test	
Nilai	Jumlah siswa	Nilai	Jumlah siswa
20	1	70	6
30	6	80	11
40	8	90	13
50	12	100	24
60	14		
70	9		
80	3		
90	1		

Sesi tanya jawab.

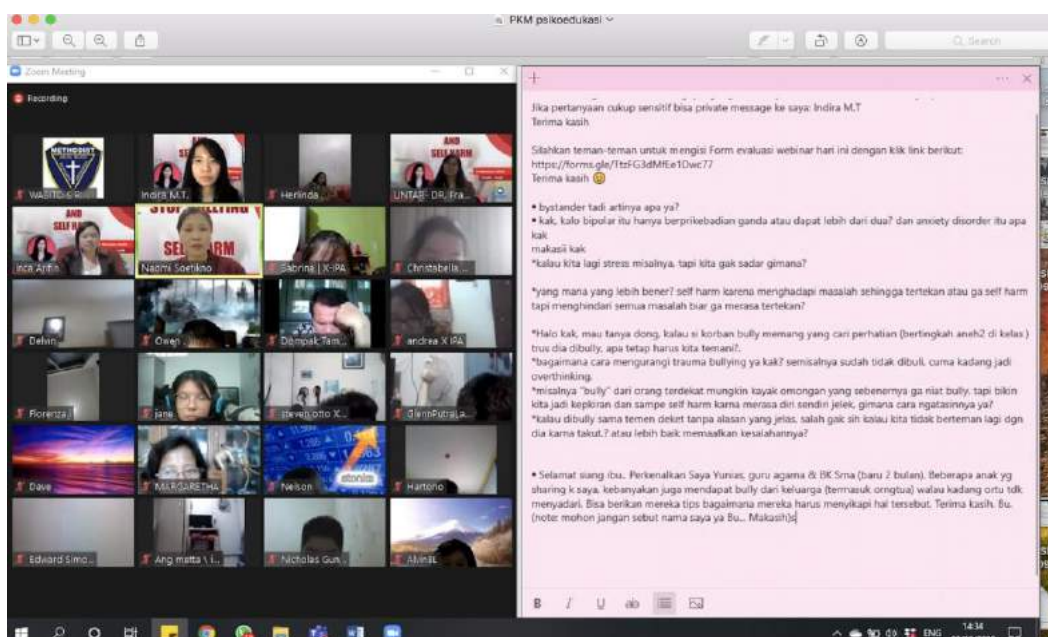
Berikut beberapa pertanyaan yang diajukan oleh siswa-siswi SMA pada saat sesi tanya jawab

1. Jika dibicarakan hal-hal buruk tentang kita oleh teman di luar pengetahuan kita apakah termasuk bullying?

2. Jika dibully oleh teman dekat tanpa alasan yang jelas, salah tidak apabila tidak berteman lagi dengan dia karena takut? Atau lebih baik memaafkan kesalahannya?
3. Misalnya saya dibully oleh orang dekat yang mungkin tidak bermaksud buruk, namun saya menjadi terus menerus memikirkannya sampai melakukan self-harm karena merasa diri buruk. Bagaimana cara mengatasinya?
4. Bagaimana mengatasi trauma bullying? Sudah tidak dibully, namun jadi *overthinking*.
5. Jika korban bully memang melakukan tindakan cari perhatian di kelas sehingga ia dibully, apakah kita tetap harus menemaninya?
6. Jika yang melakukan tindakan bully adalah anggota keluarga, bagaimana cara mengatasinya?
7. Yang manakah yang lebih benar: self-harm karena mengalami berbagai masalah sehingga tertekan atau tidak self-harm namun menghindari semua masalah supaya tidak tertekan?
8. Jika pernah mengalami depresi dan self-harm, bagaimana cara menghilangkan perasaan trauma agar dapat melakukan berbagai aktivitas dengan perasaan netral?
9. Apakah salah menjadi bystander?
10. Bagaimana jika saya sebenarnya merasa stress (karena dibully) namun tidak sadar?

Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan tersebut, ada beberapa kesimpulan yang dapat diambil, yaitu:

1. Perundungan atau *bullying* merupakan suatu fenomena nyata yang mereka pernah atau sedang dihadapi.
2. Perundungan mendatangkan perasaan tertekan dan traumatik.
3. Perundungan dapat dilakukan oleh orang-orang terdekat mereka.
4. Perundungan dapat menjadi pemicu melakukan tindakan melukai diri.
5. Adanya kebutuhan untuk diberikan pelatihan yang lebih komprehensif mengenai cara mencegah dampak perundungan dan mengatasi *self-harm*.



Gambar 1. Webinar Psikoedukasi di SMA M Jakarta

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Perundungan atau *bullying* merupakan situasi nyata yang dialami oleh remaja sehari-hari. Perundungan dapat dilakukan oleh teman-teman sekelas, bahkan orang-orang terdekat. Perundungan yang terjadi terus-menerus tanpa ditangani dengan baik dapat menimbulkan perasaan tertekan, tidak percaya diri, bahkan perasaan traumatik. Perasaan tertekan tersebut dan tidak percaya diri dapat mendorong korban perundungan untuk melakukan tindakan *nonsuicidal self-injury* sebagai bentuk keinginan menghukum diri dan membenci diri.

Sekolah sebagai institusi Pendidikan tempat para siswa berinteraksi merupakan tempat yang sangat penting bagi mereka dalam mengembangkan ketrampilan sosialnya. Sekolah perlu memberikan edukasi dan pengawasan dalam interaksi sosial agar tidak terjadi kekerasan dan penyalahgunaan kekuatan (*abuse of power*). Perundungan dapat terjadi dan meluas jika fungsi edukasi dan pengawasan dari sekolah tidak berjalan dengan baik. Sebaliknya, jika setiap elemen sekolah berfungsi melakukan pengawasan dan pendekatan terhadap siswa, diharapkan perundungan dan tindakan melukai diri dapat dicegah.

Para siswa juga perlu dibekali pengetahuan dalam mengembangkan kepercayaan diri dan cara mengelola stress dengan positif sehingga mereka tidak sampai melakukan tindakan melukai diri. Remaja dengan kepercayaan diri yang positif akan lebih memiliki kemampuan dalam menghadapi situasi tertekan dan mengatasi perasaan tertekan secara lebih positif.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kami berikan kepada Ibu I, selaku direktur operasional sekolah; Bapak MS, selaku kepala sekolah; para wali kelas sekolah yang mendampingi siswa-siswi dalam menghadiri webinar; dan sdr. Indira, yang sangat menolong dalam teknis pelaksanaan webinar ini.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. Washington DC: American Psychiatric Publishing, Washinton DC.
- Arifin, I.A. (2020). Kritik diri sebagai mediator pada hubungan konsep diri dan perilaku *nonsuicidal Self-Injury* (NSSI) remaja korban perundungan. Tesis: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
- Jayani, D. Jayani, D.H. (2019). PISA: Murid korban "bully" di Indonesia tertinggi ke lima di dunia. Diunduh dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/12/12/pisa-murid-korban-bully-di-indonesia-tertinggi-kelima-di-dunia#:~:text=Data%20hasil%20riset%20Programme%20for,Indonesia%20sebanyak%2041%2C1%25.&text=Selain%20mengalami%20perundungan%2C%20murid%20di,22%25%20dihina%20dan%20barangnya%20dicuri>.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Kekerasan terhadap anak dan remaja. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/Kekerasan-terhadap-anak.pdf>