



Peningkatan Kemampuan Melatihkan Manajemen Stres Bagi Guru BK SMP di Kota Malang

Carolina Ligya Radjah*, Nugraheni Warih Utami

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: carolina.ligya.fip@um.ac.id

Abstract

Adolescents who experience difficulties in adjusting, consider their difficulties as pressure that can cause stress. Community service activities aim to improve the ability to train stress management for junior high school guidance and counseling teachers in Malang City. The service is carried out using training methods carried out for junior high school guidance and counseling teachers in Malang City. There were 40 training participants who were representatives of public and private junior high schools in Malang City. The results of the activities are formal training meetings and informal stress management training activities carried out on students. Community service activities in the form of increasing the ability to train stress management for junior high school guidance and counseling teachers in Malang City succeeded in providing understanding and ability for guidance and counseling teachers in helping students manage the stress experienced by students.

Keywords: capacity building; stress management; guidance and counseling teachers

Abstrak

Remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, menganggap kesulitannya sebagai tekanan yang dapat menimbulkan stress. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melatih manajemen stress bagi guru BK SMP di Kota Malang. Pengabdian dilaksanakan dengan metode pelatihan yang dilaksanakan untuk guru BK SMP di Kota Malang. Peserta pelatihan berjumlah 40 orang yang merupakan perwakilan SMP Negeri dan Swasta di Kota Malang. Hasil kegiatan berupa kegiatan formal pertemuan pelatihan dan kegiatan informal pelatihan manajemen stress yang dilakukan pada siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa peningkatan kemampuan melatih manajemen stress bagi guru BK SMP di Kota Malang berhasil memberikan pemahaman dan kemampuan guru BK dalam membantu siswa melakukan manajemen stress yang dialami siswa.

Kata kunci: peningkatan kemampuan; manajemen stress; guru BK

1. Pendahuluan

Siswa SMP mengalami masa transisi yang sangat pesat ketika awal berada pada jenjang sekolah menengah. Menurut Santrock (2012:427) mereka mulai merasa kurang puas dengan sekolah, kurang memiliki komitmen terhadap sekolah, dan kurang menyukai gurunya. Keadaan tersebut menyebabkan remaja pada usia SMP mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Kesulitan remaja dalam menyesuaikan diri tersebut, menjadi tekanan tersendiri bagi remaja yang menyebabkan remaja mengalami stress. Ada beberapa remaja yang menggunakan kondisi yang menekan tersebut untuk meningkatkan dirinya, sehingga termasuk didalam kondisi stress yang positif. Namun beberapa remaja yang lain yang tidak mampu mengelola stress yang dialami, menyebabkan remaja melakukan tindakan-tindakan yang tidak dapat diterima oleh lingkungannya. Beberapa tingkah laku siswa SMP yang mengalami stress tampak

ketika siswa mulai membolos dari sekolah, meninggalkan pelajaran dan berbagai tingkah laku yang lain.

Stres menurut Anthony (dalam Radjah, 2015) adalah segala bentuk tekanan yang mempengaruhi kehidupan seseorang dalam kesehariannya. Tekanan tersebut dianggap sehat maupun tidak sehat tergantung dari bagaimana cara merespon factor-faktor yang menyebabkan stress. Keadaan stress adalah keadaan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk menemukan tuntutan tersebut. Cara remaja menanggapi tekanan tersebut yang menjadi pemicu stress yang dialami remaja.

Luthans (dalam Radjah, 2015) mengemukakan 3 dampak stress yaitu dampak masalah kesehatan, dampak pada masalah performansi kerja dan dampak pada perilaku disfungsional. Dampak pada masalah performansi kerja yang seringkali nampak pada siswa-siswa di sekolah yaitu menurunnya minat terhadap mata pelajaran tertentu, mengalami kecemasan, frustrasi, malas belajar dan berbagai macam dampak yang mengurangi kualitas belajar siswa di sekolah.

Keadaan remaja yang mengalami stress karena tidak mampu mengelolanya tersebut, kemudian dipicu lagi dengan kebijakan pendidikan yang menerapkan fullday. Keberadaan fullday yang mengharuskan siswa berada di sekolah hingga sore hari, menjadi persoalan tersendiri yang meningkatkan keadaan stress remaja. Siswa yang biasa sekolah hingga siang hari, dituntut untuk mengalami sekolah hingga pk 16.00-17.00. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan guru BK di sekolah menjelaskan bahwa cara siswa meanggapi fullday school tersebut dengan cara yang cukup beragam. Pada beberapa sekolah, kebijakan ini dilakukan dengan terpaksa oleh siswa, sehingga siswa mengantuk saat mulai pelajaran siang. Keterpaksaan tersebut tampak dari nilai yang mulai menurun pada siswa, karena tidak ada waktu beristirahat dan belajar di rumah. Pada sekolah yang lain, siswa cenderung lompat pagar untuk meninggalkan sekolah, karena merasa bosan terus menerus ada di sekolah.

Keadaan siswa saat ini membutuhkan peran guru BK secara lebih maksimal dalam membantu siswa memahami diri dan bagaimana mengelola stress dengan baik. Namun keadaan tersebut belum dapat dilaksanakan karena guru BK, belum memiliki pengetahuan dalam mengelola stress siswa. Berdasarkan hasil observasi di MGBK SMP, rata-rata guru BK hanya 60% saja yang memiliki latar belakang Bimbingan dan Konseling, sedangkan 40% yang lain berlatar belakang guru mata pelajaran. Rata-rata usia guru BK lebih dari 40 tahun sehingga memiliki keterbatasan dalam memperbaharui pengetahuan dalam bimbingan dan konseling.

Berdasarkan Rambu-rambu penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (2007) fokus kegiatan Konselor adalah pengembangan potensi diri bidang pribadi, sosial, belajar, karir dan masalah-masalahnya. Guru BK yang memiliki tugas dalam mengembangkan potensi diri siswa tidak hanya membantu siswa ketika siswa mengalami masalah saja, tetapi juga dalam menjaga siswa secara preventif dan mengembangkan kemampuan siswa. Hal ini termasuk juga bagaimana guru BK di sekolah dapat mengajarkan manajemen stress dengan tepat.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan kemampuan guru BK SMP di Kota Malang dalam mengajarkan manajemen stress bagi siswa. Kegiatan tersebut diperlukan untuk meningkatkan kemampuan guru BK dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya saat terjadinya masalah, tetapi lebih memberikan bekal bagi siswa agar dapat mengelola stress secara lebih tepat dan positif.

2. Metode

Dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat mengacu pada tahapan kegiatan penelitian tindakan Kemmis dan Taggart. Tahapan tersebut digunakan karena kegiatan pelatihan berorientasi dari masalah komunitas dan berorientasi pada tindakan komunitas (Kemmis & Taggart 2007:273). Komunitas dalam pengabdian yaitu guru-guru bimbingan dan konseling yang tergabung dalam organisasi Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling atau MGBK. Tahapan kegiatan yang dilaksanakan sebagai berikut: a) perencanaan, dalam hal ini merumuskan masalah, menentukan tujuan dan pendekatan serta membuat rencana tindakan; b) tindakan, yang dilakukan sebagai upaya perubahan yang dilakukan; dan c) refleksi, yaitu mengkaji dan mempertimbangkan hasil atau dampak tindakan yang dilakukan.

3. Hasil dan Pembahasan

Tahapan kegiatan ini berlangsung secara berurutan dengan tahapan yang sudah dirancang sebelumnya.

Tahap 1: Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun need assesmen untuk menemukan apa yang dibutuhkan oleh MGBK SMP Kota Malang. Berdasarkan hasil need assesmen yang dilakukan pada guru BK di SMP yang tergabung dalam MGBK, maka diperoleh bahwa 90% guru BK membutuhkan materi manajemen stress untuk membantu siswa mengelola stress akademik di sekolahnya. Setelah diperoleh kebutuhan kemudian dirancang kegiatan untuk melakukan pelatihan bagi guru-guru BK SMP. Rancangan kegiatan pengabdian meliputi penentuan pertemuan-pertemuan formal dan informal dan pemahaman terhadap masalah-masalah pada peserta latihan. Pada tahap ini juga memilih sajian yang efektif. kegiatannya mencakup pemilihan dan penentuan jenis-jenis sajian.

Tahap 2: Pelaksanaan. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan pada waktu yang sudah dijadwalkan. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyampaian materi dan kegiatan pelatihan manajemen stress. Kegiatan pelaksanaan berupa transformasi pengetahuan dan keterampilan sesuai program pelatihan serta mengevaluasi kegiatan.

Tahap 3: Refleksi kegiatan. Pada tahap ini dilakukan refleksi terhadap implementasi pelatihan, dengan maksud untuk memperoleh gambaran mengenai kemenarikan, kesesuaian bahan dan tujuan, kemudahan memahami pelatihan yang diberikan.

Tahapan kegiatan yang dilaksanakan sebagai berikut: a) perencanaan, dalam hal ini merumuskan masalah, menentukan tujuan dan pendekatan serta membuat rencana tindakan; b) tindakan, yang dilakukan sebagai upaya perubahan yang dilakukan; dan c) refleksi, yaitu mengkaji dan mempertimbangkan hasil atau dampak tindakan yang dilakukan (Kemmis et al., 2014)

Tahap 1: Perencanaan

Tahap perencanaan dilaksanakan dengan menyusun rencana kegiatan formal dan informal yang mendukung pengabdian. Pada tahap perencanaan ini dilakukan penggalan data kebutuhan konselor melalui kegiatan need asesmen. Need asesmen dilakukan melalui observasi dan wawancara pada beberapa konselor saat kegiatan MGBK.

Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun need assesmen untuk menemukan apa yang dibutuhkan oleh MGBK SMP Kota Malang. Need asesmen dilakukan dengan melakukan wawancara pada beberapa guru BK pada saat kegiatan MGBK pada 24 Januari 2017 dan 14 Februari 2017. Berdasarkan hasil need assesmen yang dilakukan pada guru BK di SMP yang tergabung dalam MGBK, maka diperoleh bahwa 89% guru BK membutuhkan materi manajemen stress untuk membantu siswa mengelola stress akademik di sekolahnya. 80% guru BK di sekolah yang tergabung dalam MGBK, kurang memahami dengan detail mengenai stress dan bagaimana cara mengelola stress pada siswa. Menurut pemaparan guru BK, hanya beberapa siswa saja yang berani mengungkapkan diri mengalami stress dan meminta bantuan pada guru BK untuk mengatasi masalahnya, sedangkan yang lain tidak memahami bagaimana stress yang mereka alami. Setelah diperoleh kebutuhan dari guru BK kemudian dirancang kegiatan untuk melakukan pelatihan bagi guru-guru BK SMP.

Tindak lanjut dari tahap persiapan dilakukan dengan merancang tahapan pelaksanaan pelatihan. Kegiatannya mencakup penentuan pertemuan-pertemuan formal dan informal dan pemahaman terhadap masalah-masalah pada peserta latihan. Pada tahap ini juga memilih sajian yang sesuai hasil need assesmen. Kegiatannya mencakup pemilihan dan penentuan jenis-jenis sajian.

Tahap 2: Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi transformasi pengetahuan dan keterampilan sesuai program pelatihan serta mengevaluasi kegiatan dan menilai hasil pelatihan. Rancangan pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan menentukan pertemuan formal kegiatan. Pertemuan formal yang semula direncanakan hari Rabu tgl 20 September 2017, perlu disesuaikan dengan jadwal rutin kegiatan MGBK. Pertimbangan dilakukan, karena apabila jadwal kegiatan tidak sesuai jadwal MGBK, maka akan mengganggu kegiatan konselor di sekolah. penjadwalan kegiatan rutin MGBK dilaksanakan setiap Selasa minggu terakhir di akhir bulan.

Kegiatan peningkatan kemampuan melatih manajemen stress bagi guru BK SMP di Kota Malang dilaksanakan pada tanggal 26 September 2017. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan menggandeng MGBK (Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling) SMP di Kota Malang, untuk meningkatkan partisipasi guru BK dalam kegiatan pelatihan. Pelatihan dilaksanakan sesuai jadwal kegiatan MGBK yaitu setiap hari Selasa setiap bulannya. Sehingga tidak mengganggu kegiatan guru BK di sekolah, karena kegiatan pelatihan yang dilaksanakan menyesuaikan dengan waktu kegiatan MGBK SMP di Kota Malang.

Kegiatan peningkatan kemampuan melatih manajemen stress bagi guru BK SMP di Kota Malang dilaksanakan dengan mengundang guru BK SMP Negeri dan Swasta di Kota Malang. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 38 orang guru BK, yang terdiri dari 27 Guru BK SMP Negeri yang diwakili oleh 1 guru BK di setiap SMP Negeri dan 11 guru BK dari SMP Swasta di Kota Malang. Kegiatan tersebut dilaksanakan di gedung D2 ruang 103 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

Kegiatan pada pertemuan awal yaitu memaparkan secara teoritis dan praktis mengenai stress dan sumber-sumber stress apa saja yang bisa dialami siswa. Pemaparan materi tentang pemahaman mengenai stress dan penyebabnya tersebut untuk memberikan pemahaman yang utuh mengenai karakteristik stress, penyebab stress dan dampak apabila stress tidak dapat

dikelola dengan baik. Pemaparan materi dilakukan dengan menggunakan video edukasi tentang mendeteksi stress secara sederhana melalui jumlah denyut nadi saat melakukan sesuatu yang diinstruksikan dalam video. Setelah penyajian video, kemudian dilakukan penyajian materi secara ekspositori mengenai pengetahuan dasar stress dan penyebabnya. Kegiatan manajemen stress dilakukan setelah materi dasar tentang stress diberikan. Kegiatan tersebut dilakukan dengan menjelaskan mengenai dasar melaksanakan manajemen stress dan cara mengaplikasikannya dengan menggunakan contoh masalah nyata dari stress yang dialami siswa sehari-hari. Penjelasan materi tersebut ditindaklanjuti dengan diskusi materi yang belum dipahami peserta pelatihan.

Proses diskusi yang dilakukan, ditanggapi peserta dengan memunculkan beberapa pertanyaan terkait hal teknis dan praktis di lapangan. Ada peserta yang menanyakan mengenai kasus stress yang pernah ditangani di sekolah, hingga cara menyelesaikan masalah stress yang dialami siswa dengan menggunakan cara-cara yang belum tepat seperti menemui pemuka agama untuk dirukyah. Cara-cara penyelesaian masalah stress siswa sebelum guru BK mendapatkan pengetahuan mengenai manajemen stress tersebut semakin menunjukkan pelatihan manajemen stress dibutuhkan oleh guru BK untuk membantu siswa secara tepat.

Kegiatan lanjutan dari pertemuan secara formal, dilakukan juga pertemuan secara informal melalui tugas terstruktur/ mandiri dengan melaporkan hasilnya. Kegiatan informal tersebut berupa penugasan pada guru BK untuk memetakan apakah siswa di sekolah mampu untuk melakukan manajemen stress secara aktif maupun yang mengalami stress secara langsung dan segera membutuhkan bantuan. Kegiatan informal tersebut berupa pendampingan terhadap guru BK SMP dalam melatih manajemen stress pada siswa. Kegiatan secara informal tersebut dikumpulkan tanggal 3 Oktober 2017

Tahap 3: Refleksi kegiatan

Pada tahap ini dilakukan refleksi terhadap implementasi pelatihan, dengan maksud untuk memperoleh gambaran mengenai kemenarikan, kesesuaian bahan dan tujuan, kemudahan memahami pelatihan yang diberikan. Refleksi kegiatan tersebut dilakukan dengan memberikan angket balikan pelatihan yang memberikan balikan mengenai materi dan fasilitator serta fasilitas pendukung dalam kegiatan pelatihan dan saran-saran dari peserta pelatihan.

Berdasarkan hasil angket balikan diperoleh informasi bahwa 70% peserta menganggap cakupan keseluruhan kajian materi tepat dalam melatih mengelola stress siswa di SMP, sedangkan 30% peserta menganggap materi yang disampaikan cukup memadai. Penilaian peserta mengenai kesesuaian materi dengan tema dan tujuan kegiatan pelatihan, peserta memberikan balikan 86% menyebutkan tepat dan 14% yang menjawab cukup tepat. Balikan peserta sebanyak 70% menyebutkan tingkat kesukaran materi tergolong cukup dan 30% menjawab memadai. Penilaian tingkat ketercapaian tujuan kegiatan 55% peserta menjawab memadai dan 55% peserta menjawab cukup memadai. Pendapat peserta mengenai pemateri 97% menjawab fasilitator tepat dalam menyampaikan materi dan 13% fasilitator dalam menyampaikan materi cukup relevan.

Balikan peserta mengenai penggunaan waktu dalam pelatihan 45% peserta menyebutkan kurang memadai dan 55% peserta menyebutkan bahwa waktu pelatihannya belum memadai, beberapa peserta mengharapkan ada pertemuan lanjutan untuk melatih

kemampuan manajemen stress yang telah diajarkan. Tempat pelatihan yang digunakan menurut 45% peserta cukup memadai dan menurut 55% kurang memadai, karena tidak bisa menampung lebih banyak lagi peserta yang ingin mengikuti kegiatan tersebut.

Berdasarkan balikan peserta pelatihan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mendapatkan respon yang positif dari peserta pelatihan yang mendapatkan manfaat dari pelatihan manajemen stress terutama dalam meningkatkan kepekaan guru BK di sekolah dalam menangani siswa yang mengalami stress, sehingga guru BK dapat melatih manajemen stress bagi siswa

4. Simpulan

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan manajemen stress siswa bagi guru BK SMP di Kota Malang, yaitu Guru BK SMP di Kota Malang dapat mengetahui dan memahami mengenai stress dan bentuk-bentuk stress serta dampak dari stress bagi siswa di sekolah. Kegiatan pengabdian yang dilakukan dapat meningkatkan wawasan dan pemahaman guru BK SMP di Kota Malang untuk tanggap memahami ciri-ciri stress yang dialami siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan menjadikan Guru BK SMP di Kota Malang akan membantu guru BK memperoleh keterampilan dalam melatih manajemen stress pada siswa. Siswa-siswa di sekolah dapat memperoleh manfaat melalui pelatihan yang ditindak lanjut melalui pelatihan manajemen stress bagi siswa. Berdasarkan kegiatan pelatihan manajemen stress yang dilaksanakan, saran yang diajukan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan manajemen stress bagi guru BK SMP di Kota Malang. Dinas pendidikan hendaknya mengagendakan kegiatan peningkatan kemampuan profesional guru BK dalam menangani perilaku siswa secara tepat, sehingga kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah semakin meningkat. Perguruan Tinggi khususnya Universitas Negeri Malang diharapkan dapat meningkatkan intensitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat terutama dalam bidang pendidikan sehingga keberadaan perguruan tinggi benar-benar dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Sehingga MGBK dapat menjadi mitra dan sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilaksanakan secara kontinu dan berkelanjutan. Guru Bimbingan dan Konseling sebagai tenaga pendidik profesional hendaknya senantiasa meningkatkan kemampuan profesionalnya khususnya dalam upaya penanganan perilaku siswa secara tepat. Diharapkan melalui kegiatan-kegiatan yang dapat mengembangkan kemampuan guru BK akan membantu guru BK dalam meningkatkan kualitas layanan Bimbingan dan Konseling yang membantu siswa berkembang secara optimal.

Daftar Rujukan

- Depdikbud. (2007). Rambu-rambu penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Depdikbud
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
- Munir & Nurwahyuni. Efektivitas Layanan Informasi Manajemen Stres dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 3 Pasangkayu. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* juni 2016 Vol.1 No.1.
- Radjah, Carolina,L.; Janu, Arbin. (2015). *Kesehatan Mental*. Malang: UM
- Santrock,J,W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Syarif, Dina. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres menghadapi Ujian Nasional Siswa SMU Kota Palangkaraya. *Pedagogik Jurnal Pendidikan* Maret 2014, Volume 9 Nomor 1.
- Thoomassen & Martini. Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Humanitas* Vol 11-2.79-92.

Makmara. T. (2009). *Tuturan persuasif wiraniaga dalam Berbahasa Indonesia: Kajian etnografi komunikasi*. (Unpublished master's thesis) Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.