

SOLUSI MENGURANGI KETEGANGAN BAGI GURU SMAN 4 SEMARANG MELALUI PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI SEDERHANA

Markus Nanang Irawan Budi Susilo¹, Cristine Roselvia Tri Amelia², Gusti Yuli Asih³, Adhisty Wisudaningtyas⁴, Irwan Desyantoro⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Psikologi-Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

Email: ¹mnanangirawan@usm.ac.id

Abstrak/

Kemunculan virus Corona di Indonesia telah memberikan dampak yang sangat besar pada aspek kehidupan manusia. Bisa dikatakan ada yang berdampak positif, misalnya terkait pemanfaatan teknologi, namun sebenarnya lebih banyak dampak negatif yang dirasakan oleh manusia. Salah satu aspek yang terdampak adalah dunia pendidikan yang mana karena adanya situasi pandemi Covid-19 mau tidak mau harus melaksanakan proses belajar mengajar secara daring dikarenakan adanya batasan pertemuan langsung. Permasalahannya kemudian adalah bahwa persiapan dan proses belajar mengajar guru dan siswa seringkali mengalami berbagai hambatan yang pada akhirnya menimbulkan keluhan yang berujung pada munculnya masalah psikologis seperti stress, emosi negatif berupa kecemasan, kemarahan, dan sebagainya. Berdasar permasalahan tersebut Tim Fakultas Psikologi Universitas Semarang menawarkan salah satu solusi yaitu dengan memberikan pelatihan mengenai teknik relaksasi sederhana yang ditujukan bagi guru SMA Negeri 4 Semarang. Kegiatan dievaluasi dengan menggunakan model pengukuran *pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana peningkatan pemahaman dalam menangani stress dan mengelola emosi negatif serta kondisi yang dialami setelah mengikuti pelatihan. Berdasar hasil analisa dengan menggunakan Paired Sample T-Test didapatkan ada peningkatan sebesar 15, 305 yang artinya ada peningkatan pemahaman guru dalam menangani stress dan mengelola emosi negatif.

Kata Kunci: Pandemi, Daring, Stress, Guru, Teknik Relaksasi

Abstract

The emergence of the Corona virus in Indonesia has had a huge impact on aspects of human life. It can be said that there are those that have positive impacts, for example related to the use of technology, but actually there are more negative impacts felt by humans. One of the aspects affected is the world of education which due to the Covid-19 pandemic situation inevitably has to carry out the teaching and learning process online due to the limitations of direct meetings. The problem then is that the preparation and teaching and learning process of teachers and students often experience various obstacles which in turn cause complaints that lead to psychological problems such as stress, negative emotions in the form of anxiety, anger, and so on. Based on these problems, the Team of the Faculty of Psychology, Universitas Semarang offered one solution, namely by providing training on simple relaxation techniques aimed at teachers of SMA Negeri 4 Semarang. Activities are evaluated using pre-test and post-test measurement models which aim to determine the extent to which understanding is increased in dealing with stress and managing negative emotions and conditions experienced after participating in training. Based on the results of the analysis using the Paired Sample T-Test, it was found that there was an increase of 15, 305, which means that there was an increase in teacher understanding in dealing with stress and managing negative emotions.

Keywords: pandemic, online, stress, teacher, relaxation techniques

PENDAHULUAN

Munculnya masa pandemi di Indonesia yang dikarenakan menyebarnya virus Corona (Covid-19) sejak Februari 2020 telah memberikan dampak bagi banyak aspek kehidupan manusia. Salah satu aspek yang terkena dampaknya adalah pendidikan. Berbagai kebijakan dikeluarkan sebagai upaya pencegahan meluasnya penyebaran Covid-19, salah satunya adalah kebijakan Kemendikbud yang dinyatakan melalui Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19. Kebijakan tersebut berupa larangan untuk tidak melakukan proses belajar mengajar secara langsung atau tatap muka yang kemudian diganti dengan proses pembelajaran jarak jauh atau *online* yang kemudian lebih dikenal sebagai pembelajaran dalam jaringan internet atau daring (Kemendikbud, 2020). Namun demikian, konsep pembelajaran model baru dengan menggunakan daring ternyata menimbulkan suatu permasalahan baru, yaitu tidak semua guru memahami bagaimana memanfaatkan dan menggunakan fasilitas teknologi daring sebagai media belajar, di sisi lain para siswa juga tidak semua dapat memanfaatkan teknologi dikarenakan kondisi lingkungan atau ekonomi keluarga (Handayani, 2020).

Pada masa pendidikan di saat pandemi, SMA Negeri 4 Semarang juga telah menjalankan proses pembelajaran daring sebagaimana kebijakan yang disampaikan oleh Kemendikbud. Berbagai fasilitas pendukung telah disiapkan dan guru pun dibekali dengan berbagai pelatihan untuk meningkatkan kompetensi pengajaran terutama dengan menggunakan teknologi terkini sebagai media pembelajarannya. Meskipun demikian, berbagai

hambatan muncul dalam proses pembelajaran daring dan sering menjadi keluhan bagi guru juga siswa. Diantaranya adalah terkait dengan masalah kuota, lingkungan yang tidak kondusif, beban tugas dan banyaknya bahan yang perlu dipersiapkan. Apalagi di akhir tahun pembelajaran ada evaluasi belajar yang harus disiapkan terlebih persiapan ujian masuk perguruan tinggi bagi siswa kelas XII. Adanya kesenjangan antara banyaknya beban tugas dan persiapan bahan belajar dengan keterbatasan situasi dan kondisi akibat pandemi tentunya banyak menguras tenaga dan pikiran yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan fisik serta psikologis yang mana kemudian dapat menimbulkan stress serta berbagai macam emosi negatif seperti kejenuhan, cemas, marah, dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan pemetaan Kemendikbud (2020), bahwa masalah yang timbul dalam konsep pembelajaran daring adalah ketika guru kesulitan dalam mengelola sistem pembelajaran daring dan lebih banyak berkonsentrasi pada penyelesaian kurikulum, adanya keterbatasan komunikasi antara guru dan orangtua secara langsung terkait pendidikan anak, kesulitan orangtua dalam mendampingi proses belajar anak, kesulitan dan kejenuhan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang dikarenakan banyaknya beban tugas; yang kesemuanya tersebut pada akhirnya dapat menimbulkan permasalahan psikologis yaitu stress yang berpotensi timbulnya emosi negatif seperti cemas, marah, atau depresi.

Bagi guru, pokok masalah proses pendidikan dan pembelajaran yang serba terbatas telah disadari betul dan memberikan suatu tantangan dan beban tersendiri. Bagaimana memanfaatkan teknologi, mengelola pembelajaran daring sekaligus menyelesaikan kurikulum sambil tetap berusaha

berkomunikasi dengan orangtua dan siswa. Di sisi yang sama juga tetap harus memberikan pendampingan bagi siswa terutama yang akan melaksanakan ujian akhir dan ujian masuk perguruan tinggi. Tantangan dan beban tugas tersebut jika tidak dikelola dengan baik maka dapat menimbulkan stress dan dapat memengaruhi kinerja guru. Dapat dibayangkan dan menjadi suatu pertanyaan, guru yang berperan penting sebagai pilar penyokong dalam mendidik siswa berikut pembentukan karakternya, jika kemudian guru mengalami hambatan dan kesulitan untuk mengelola atau menanganinya terlebih kemudian mengalami masalah psikologis negatif, maka tentu akan memengaruhi kualitas kinerja yang mana secara langsung atau tidak langsung juga dapat memengaruhi kualitas siswa yang dididik (Edwin, Elvinawaty, & Putra; 2019; Sari, 2020).

Oleh karena itu, berdasar permasalahan mengenai beban kinerja guru yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti stress dan emosi negatif akibat dari keterbatasan karena masa pandemi Covid-19 yaitu proses belajar mengajar daring yang banyak mengalami hambatan dan keluhan, maka Tim Pengabdian kepada Masyarakat (tim PKM) Fakultas Psikologi Universitas Semarang mengajak para guru SMA Negeri 4 Semarang untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan dalam menangani dan mengelola stress serta emosi negatif melalui pelatihan teknik relaksasi sederhana. Harapannya, melalui pelatihan yang diberikan guru kemudian menjadi tahu dan paham bagaimana menangani stress dan mengelola emosi negatif secara tepat sehingga kondisi *well-being* atau keadaan tubuh dan psikologis tetap terjaga dengan baik sehingga guru tetap dapat menjalankan perannya sebagai sumber daya pembentuk karakter

siswa dengan baik (Hasibuan, 2013; Sutrisno, 2017; Putri, Uyun, dan Sulistyarini, 2017; Linayaningsih, Virgonita, dan Dian, 2017; Fitriani dan Supradewi, 2019).

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim PkM Fakultas Psikologi-Universitas Semarang didukung dan dibiayai Universitas Semarang melalui LPPM Universitas Semarang sesuai dengan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat No. 145/USM.H7.LPPM/N/2020

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan kepada 22 guru SMA Negeri 4 Semarang, Jawa Tengah yang dilakukan secara daring melalui aplikasi Zoom pada bulan Januari 2021.

Kegiatan pengabdian berbentuk program pelatihan ringan berupa pengenalan dan pelatihan mengenai teknik relaksasi sederhana sebagai salah satu upaya untuk menangani dan mengelola stress dan emosi negatif sehingga guru tetap dalam kondisi yang terjaga baik secara fisik terutama secara psikologis. Model pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua sesi dengan durasi setiap sesi 45 menit.

Adapun bentuk sesi pelaksanaan adalah berikut.

Sesi pertama adalah sesi ceramah sebagai pengantar pelatihan. Dalam sesi ceramah ini diberikan informasi yang terkait dengan ilmu psikologi, yaitu sosialisasi mengenai psikologi dan bagaimana psikologi bekerja dalam membantu menangani dan mengelola stress serta emosi negatif saat menghadapi masa sulit terutama proses pembelajaran di masa pandemi Covid-19.

Selanjutnya guru diberikan pula informasi dan pengetahuan mengenai potensi kinerja guru serta bagaimana upaya untuk menjaga kualitas kinerja guru tetap terjaga yaitu mengenai pengelolaan emosi dan meningkatkan *well-being*. Akhir ceramah diberikan informasi mengenai metode teknik relaksasi sederhana sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan guru untuk mengatasi situasi masalah psikologis yang dihadapi, contohnya stress.

Sesi Kedua adalah pelatihan ringan mengenai teknik relaksasi sederhana yang dilakukan secara virtual bersama-sama. Setelah sesi pelatihan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab serta evaluasi terkait dengan kegiatan pengabdian.

Sebelum dan sesudah pelaksanaan program pengabdian dilakukan *pre-test* dan *post-test* mengenai pemahaman guru mengenai stress, ciri, dan strategi menanganinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PkM Fakultas Psikologi USM diberikan pada 22 guru SMAN 4 Semarang yang dilaksanakan secara daring dalam bentuk ceramah dan pelatihan dengan materi mengenai kondisi psikologis negatif seperti stress dan emosi negatif akibat tekanan beban kinerja pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19 serta pengenalan mengenai teknik relaksasi sederhana sebagai upaya penanganan yang bisa dilakukan secara mandiri.

Berdasar hasil wawancara terhadap guru melalui *sharing*, evaluasi serta tanya jawab; dan juga berdasar hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* serta evaluasi pelaksanaan terkait kepuasan peserta; diketahui bahwa masih banyak hambatan yang ditemui guru ataupun siswa terutama terkait dengan kondisi pembelajaran daring pada masa pandemi. Bagaimana dari sisi siswa yang mengalami masalah

terkait dengan kejenuhan dalam belajar daring, tugas yang beragam dan banyak berikut target pengumpulannya, situasi dan kondisi lingkungan serta teknologi yang terbatas, apalagi ditambah dengan masih harus menjalani masa ujian sekolah ataupun persiapan ujian masuk perguruan tinggi. Dari sisi guru juga hampir sama, terkait dengan keluhan tekanan tugas serta kinerja, menghadapi siswa yang tidak rajin bahkan sudah dilakukan kunjungan ke rumah, serta situasi dan kondisi lingkungan dan teknologi yang terbatas pula, belum ditambah dengan permasalahan lainnya.

Berdasar hasil *sharing*, evaluasi, dan tanya jawab, rata-rata para guru sebenarnya sudah menyadari dan memahami mengenai kesulitan dalam mendidik siswa, terutama siswa tersebut saat ini adalah berusia remaja yang tentu penangannya berbeda dengan siswa pada tingkat di bawahnya. Melalui program PkM ini, guru berharap bahwa informasi yang diperoleh dari pelatihan dapat ditularkan pada siswa, terlebih guru juga berharap bahwa program pengabdian ada keberlanjutan dengan tema lain yang semakin menyentuh keadaan siswa seperti bagaimana memilih program studi di perguruan tinggi, pandangan mengenai karier, dan juga terkait dengan kasus yang berkenaan dengan masalah remaja, misalnya tentang kenakalan remaja.

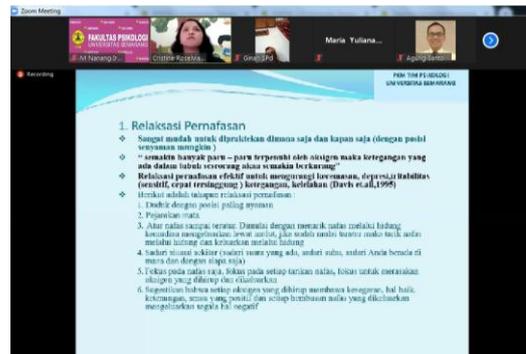
Situasi pemahaman ini ditunjukkan pula dari hasil analisis *Pre-Test* dan *Post-Test* yang menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman mengenai kondisi psikologi negatif seperti stress dan cemas dan bagaimana menangani dan atau mengolahnya dengan teknik relaksasi sederhana. Hasil analisa *Paired Sample T Tes* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru dan terapis dengan skor perbedaan *mean* sebesar 15.305 yang mana pada *Pre-Test* terdapat skor

sebesar 25.86 dan skor *Post-Test* sebesar 45.36 dengan t-tes untuk ekualitas *mean* sebesar 0,814. Adanya perbedaan pada *mean* hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa guru mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai bagaimana menangani dan mengelola stress serta emosi negatif. Peningkatan pemahaman guru melalui kegiatan pelatihan juga sesuai dengan apa yang disampaikan oleh beberapa peneliti yang menyatakan bahwa guru akan mengalami peningkatan kompetensi yang lebih baik jika seiring proses tugasnya disertai dengan pelatihan dan pemahaman metode (Rohmalina, 2015; Lestari & Ulfatin, 2016; Riyadin, 2016; Rusdin, 2017; Fajar dkk, 2017). Selain itu, terkait dengan peningkatan pemahaman guru mengenai penanganan dan pengelolaan stress dan emosi negatif, berdasar dari hasil diskusi dan tanya jawab setelah dilakukan pelatihan mengenai teknik relaksasi sederhana, menunjukkan bahwa teknik relaksasi sederhana dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi ketegangan terlebih emosi negatif akibat dari munculnya stress sebagaimana yang telah ditunjukkan pula oleh beberapa peneliti (Khusumawati & Christiana, 2014; Nurcahyani & Fauzan, 2016; Syatoto, 2018; Sari, 2020; Saleh & Karneli, 2020).

Hasil luaran yang dicapai adalah berbentuk jasa pemberian informasi dan pengetahuan kepada guru sebagai bantuan untuk mengolah diri supaya guru



semakin tangguh mengatasi permasalahan dan hambatan yang dihadapi dalam proses



mendidik siswa, terutama mendidik dalam situasi dan kondisi yang serba terbatas akibat adanya masa pandemi Covid-19 yang mana pada awal tahun 2021 ternyata belum selesai bahkan jumlah penderita yang terpapar cenderung meningkat.

Gambar 1. Proses Praktik Teknik Relaksasi Sederhana

Gambar 2. Simulasi Teknik Pernapasan pada Teknik Relaksasi Sederhana

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Semarang mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Semarang, LPPM Universitas Semarang, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Semarang, Kepala Sekolah SMAN 4 Semarang, Ibu dan Bapak Guru SMAN 4 Semarang, Tim PKM Psikologi USM atas dukungan dan keterlibatannya dalam program pengabdian sehingga kegiatan Program Pelatihan Teknik Relaksasi Sederhana bagi Guru SMA N 4 Semarang sebagai upaya untuk mengatasi ketegangan selama proses belajar daring dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa guru memahami bagaimana hambatan dan kesulitan dalam mendidik siswa selama masa pandemi sehingga menimbulkan situasi kelelahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan suasana dampak negatif berupa stress atau emosi negatif.

Terkait dengan program pelatihan, guru juga memahami bagaimana pentingnya untuk mengatasi keadaan tersebut dengan melakukan suatu teknik yang disebut teknik relaksasi sederhana sebagai salah satu solusi mengurangi beban ketegangan yang dapat dilakukan secara mandiri.

Berdasar dari kesimpulan tersebut, dapat diartikan bahwa program pengabdian bermanfaat, karena guru mendapatkan suatu penyegaran bagaimana mengolah suatu masalah sehingga kinerja dan situasi diri pribadi berada pada keadaan yang optimal dan positif.

Saran

Teknik relaksasi sederhana mudah dilakukan. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan bagi guru adalah kegiatan Relaksasi sederhana ini dapat dilakukan secara rutin dan mandiri untuk menjaga ketenangan hati dan pikiran dalam menghadapi suatu masalah atau beban tugas.

Saran selanjutnya adalah, ada baiknya teknik relaksasi sederhana dilatihkan kepada para siswa dengan maksud dan tujuan yang sama. Apa yang diharapkan kemudian adalah ketika guru ataupun siswa melakukan kegiatan relaksasi sederhana secara rutin maka akan didapatkan manfaat, yaitu selain menjaga kestabilan kondisi psikologis juga meningkatkan potensi diri menjadi semakin optimal

Bagi Tim PkM selanjutnya, program pelatihan teknik relaksasi sederhana dapat diberikan, tidak hanya bagi guru sekolah, tetapi juga kepada siswa, dan juga dapat menyasar pada orangtua sebagai salah satu program *parenting*.

DAFTAR REFERENSI

- Cresswell, J. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*, (4th ed). Belmont, CA: SAGE Publications, Inc.
- Edwin; Elvinawati, R; Putra, AID. 2019. Loyalitas Karyawan dan Kualitas Kehidupan Kerja pada Karyawan. *Philantrophy Journal of Psychology Vol. 3 Nomor 1 (2019), 1-80*
- Fajar, M.Y; Rohaeni, O; Permanasari, Y; Iswani, A; & Mulkiya, K. (2107). Meningkatkan Kompetensi Guru SMA dan Sederajat Melalui Pelatihan Pembelajaran Berbasis TIK. *Ethos (Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat): 175-181* Vol 5, No.2, Juni 2017. ISSN **1693-699X**| EISSN**2502-065X**
- Fitriani, A; Supradewi R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *Philantrophy Journal of Psychology Vol. 3 Nomor 2, Desember (2019), 75-88*
- Handayani, L. (2020). Keuntungan , Kendala dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Studi Ekploratif di SMPN 3 Bae Kudus Lina Handayani. *Journal Industrial Engineering & Management Research, 1(2), 15–23.*
- Hasibuan, Malayu S.P, (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Kemendikbud. (2020). Kebijakan Kemdikbud dalam Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) Sebagai New Normal. *Artikel PPT*. Dirjen Dikti 13 Juni 2020
- Kemendikbud. (2020). Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. *Artikel PPT*. Dirjen Dikti 7 Agustus 2020
- Khusumawati, ZE; Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Volume 05 Nomor 01 Tahun 2014, 1-10
- Lestari, A.P.K dan Ulfatin, N. (2016). *Manajemen Pendidikan dan Pelatihan Berjenjang untuk*

- Meningkatkan Kompetensi Guru PAUD. *MANAJEMEN PENDIDIKAN VOLUME 25, NOMOR 1, MARET 2016: 79-87*
- Linayaningsih, F; Virgonita, M; Dian, A. (2017). Pengaruh Pelatihan Peer Group Counseling dalam Meningkatkan Psychological Well-Being pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Philantrophy Journal of Psychology Vol. 1 Nomor 1 (2017), 26-35*
- Nurchayani, I; Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol. 1, No. 1, 2016, hlm. 1-6*
- Putri, DWL; Uyun, Q; Sulistyarini, I. (2017). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subyektif Orang dengan Hipertensi Esensial. *Philantrophy Journal of Psychology Vol. 1 Nomor 1 (2017), 61-75*
- Riyadin, S. (2016). Kebijakan Pengembangan Profesionalisme Guru PNS. *JKMP (ISSN. 2338-445X dan E-ISSN. 2527 9246), Vol. 4, No. 2, September 2016, 117-234*
- Rohmalina. (2015). Pelatihan Model Pembelajaran Quantum Teaching untuk Meningkatkan Kompetensi Guru PAUD di Kota Cimahi. *Jurnal EMPOWERMENT Volume 3, Nomor 1 Februari 2015, ISSN No. 2252-4738*
- Rusdin. (2017). Pendidikan dan Pelatihan sebagai Sarana Peningkatan Kompetensi Guru di SMP Negeri 02 Linggang Bigung. *Jurnal Administrative Reform, Vol. 5, No. 4, Desember 2017 (200-212) ISSN:2337-7542*
- Sari, Ita Dian A. (2020). Mereduksi Stress dalam Belajar dengan Menggunakan Strategi Relaksasi. *Nusantara of Research Vol. 7, No.2, 79-85, P-ISSN: 2579-3063/ E-ISSN: 2355-7249*
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Saleh, Z; & Karneli, Y. (2020). Kombinasi Terapi Relaksasi dan *Self-Talk* (Studi Kasus pada Anak Panti Asuhan Rawamangun). *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), pp. 321–329. DOI: 10.26539/terapeutik.42423*
- Sutrisno, E. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Cetakan ke-9. Jakarta: Kencana.
- Syatoto, Inta Abid F. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi *Deep Breathing* terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Volume 4, Nomer 8, Agustus 2018*