

PELATIHAN MANAJEMEN STRES GURU SE KOLAH LUAR BIASA NEGERI PEMBINA KUPANG

STRESS MANAGEMENT TRAINING FOR TEACHERS OF THE STATE
EXTRAORDINARY SCHOOL OF KUPANG

Irene Elvira Daik¹, Devi Novita Sheldena², Gusti Yohanis Sette³, Septe Mangi Uly⁴, Marlen Djo⁵, Donny Esporil Kefi⁶, Domingo Hendthrof Tak⁷

¹Psikologi Kristen, Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen,
Institut Agama Kristen Negeri Kupang

²⁻⁷Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Kupang
Jl. Tajoin Tuan Kelurahan Naimata Kupang-NTT, (0380) 824911
e-mail:(elvirairene51@gmail.com, 081238275548)*

ABSTRAK

Abstrak: *Guru di Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina Kupang menghadapi tantangan dalam menangani siswa berkebutuhan khusus yang memiliki berbagai keterbatasan baik dari segi fisik, mental dan sosial. Siswa memiliki sensitivitas emosi tinggi dalam membangun relasi dan beragam perilaku yang tidak sesuai tingkat perkembangannya. Hal ini memicu sumber stres bagi Para Guru di Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina Kupang. Stres yang tidak dikelola dapat berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih guru dalam manajemen stres guna mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina Kota Kupang dengan melibatkan para Guru yang berjumlah 20 orang. Dan Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, pelatihan manajemen stres melalui pengisian lembar kerja, diskusi, serta pendampingan oleh para mentor. Hasil kegiatan pengabdian adalah para pengajar memahami stres dan mampu mengelola stres dengan indikator sebagai berikut: peserta dapat mengidentifikasi masalah atau situasi yang menjadi sumber stres, menganalisa stres, menyusun berbagai strategi menghindari stres dan melakukan coping stres.*

Kata kunci: *guru, manajemen stres, sekolah luar biasa.*

Abstract: *Teachers at the State Special Needs School Pembina Kupang face challenges in handling students with special needs who have various limitations both physically, mentally and socially. Students have high emotional sensitivity in building relationships, various behaviors that are not appropriate to their level of development. This triggers a source of stress for teachers at the State Special Needs School Pembina Kupang. Unmanaged stress can have a negative impact on health and productivity. Therefore, this community service activity aims to train teachers in stress management to overcome the problems faced. This activity was carried out in the Hall of the State Special Needs School Pembina Kupang City involving 20 teachers. And the methods used in this activity included lectures, stress management training through filling out worksheets, discussions, and mentoring by mentors. The results of the community*

service activity were that teachers understood stress and were able to manage stress with the following indicators: participants were able to identify problems or situations that were sources of stress, analyze stress, develop various strategies to avoid stress and carry out stress coping.

Keywords: *special schools, stress management, teachers*

PENDAHULUAN

Manusia menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari yang berpotensi menimbulkan stres. Stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang dialami oleh manusia ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Seto dkk., 2020). Stres adalah respon seseorang baik secara fisik dan mental terhadap perubahan lingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam

Setiap orang mengalami tingkat stres yang berbeda-beda. Rasmun dalam (Mahmud & Uyun, 2016) stres dapat dibagi dalam 3 tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan kronis. Stres ringan dengan indikator stres: tidak merusak fisiologis, dialami semua orang, terjadi tidak lama beberapa menit atau jam. Stres sedang dengan indikator: terjadi lebih lama beberapa jam hingga hari dan Stres kronis adalah jenis stres dengan indikator

lamanya stres beberapa bulan hingga tahun.

Stres dipengaruhi berbagai faktor internal dan eksternal. Yusuf dalam (Seto dkk., 2020) menyebutkan faktor-faktor penyebab stres dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat. Penurunan kesehatan fisik yang menimbulkan perasaan membebani orang lain, kondisi psikologis yang menimbulkan konflik pribadi seperti cara pandang, sifat dan pengalaman negatif, Permasalahan keluarga (kematian pasangan, konflik dalam keluarga), kepadatan lingkungan serta masalah relasi sosial dengan orang disekitar.

Berbagai persoalan yang dialami merupakan stimulus stres atau stressor yang direspon berbeda oleh setiap orang secara positif (eustress) atau negatif (distress). Eustress adalah respon stres

yang positif, sehat, positif dan konstruktif sedangkan distress adalah repon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif. Stres yang ada harus dikelola dengan baik, agar tidak menjadi distress, akan tetapi bisa menjadi eustress (Buwana dkk., 2022).

Berbagai dampak negatif terjadi jika stres direspon secara negatif oleh individu. Bressert dalam (Musabiq & Karimah, 2018) mengklasifikasikan dampak stres dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Beberapa tanda stres telah berdampak pada fisik adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan dan kekurangan energi. Pada aspek kognitif ditandai dengan kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Orang yang mengalami stres pada aspek emosinya mudah marah, sensitif, frustrasi dan merasa tidak berdaya sedangkan pada aspek perilaku stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan menyendiri, keinginan menghindari orang lain dan timbul rasa malas.

Stres tidak dapat dihindari tapi harus dihadapi dengan tepat agar tidak

berdampak buruk bagi setiap orang. Berbagai dampak negatif distress menurunkan kualitas hidup sehingga dibutuhkan peningkatan kemampuan manajemen stres. Schafer dalam (Rochani, 2020) mengartikan manajemen stress sebagai kemampuan individu dalam mengelola stres yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Teknik manajemen stres merupakan upaya yang melibatkan kemampuan kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan coping individu dan menghadapi sumber stres sehingga dapat menurunkan tingkat stresnya (Hanum dkk., 2016). Teknik manajemen stres yang tepat dapat digunakan untuk memprediksi stres dan juga dapat digunakan untuk mengatasinya (Kurnia, 2023) mendefinisikan manajemen stres sebagai upaya mengatur dan mengatasi tekanan eksternal dan internal berupa perubahan kognitif dan perilaku.

Seseorang yang mampu mengelola stres dapat dinilai dari beberapa indikator. Menurut Sarafino dalam (Wahyuningtiyas dkk., 2019) indikator Manajemen stres antara lain:

1. Identifikasi gejala stres artinya perlu dipahami berbagai sumber masalah yang menimbulkan tekanan dalam kehidupan. Mengenali penyebab stres dan gejala-gejala stres sangat penting sehingga setiap orang dapat mengontrol stres yang dialami terutama stres di tempat kerja.
2. Analisa gejala stres artinya memahami dampak stres pada fisik, psikis dan sosial
3. Strategi terhindar dari stres. Pada tahap ini setiap individu mampu memikirkan beragam cara yang dapat dilakukan untuk terhindar dari stres
4. *Coping stres* yaitu sejumlah usaha untuk menanggulangi atau mengatasi stres sesuai dengan kemampuan terbaik subjek (Andriyani, 2019).

Sekolah Luar Biasa adalah pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental sosial, tetapi memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa, Suparno dalam (Nasution, F., Anggraini, L. Y., & Putri, 2022). Menjadi guru

Sekolah Luar Biasa bukanlah pekerjaan yang mudah, membutuhkan perjuangan yang kuat, selain harus memiliki pengetahuan tentang anak-anak berkebutuhan khusus, guru SLB dituntut untuk mempunyai kesabaran yang tinggi, fisik dan mental yang baik dalam bekerja (Haikal & Darmiany, 2022). Kompleksitas masalah siswa yang dihadapi guru Sekolah Luar Biasa lebih kompleks dibandingkan guru umum.

Sekolah Luar Biasa Pembina Negeri Kupang adalah sekolah yang dikhususkan untuk siswa berkebutuhan khusus. Tenaga pengajar sekolah ini terdiri atas 9 tenaga pengajar lulusan Pendidikan Luar Biasa (PLB) dan 45 tenaga pengajar dengan latar Pendidikan non PLB. Data menunjukkan 85% tenaga pengajar tidak memiliki pendidikan khusus Sekolah Luar Biasa. Mereka tidak dipersiapkan untuk memahami dan menghadapi perilaku siswa SLB. Para guru menghadapi kesulitan mengajar dan mendidik siswa yang lebih sensitive, membutuhkan penanganan yang berbeda-beda, memiliki masalah yang lebih kompleks dibandingkan siswa sekolah umum akibat beragam keterbatasan yang dimiliki antara lain

retardasi mental, tunanetra dan tunarungu. Berbagai masalah ini menjadi tekanan atau stres bagi guru. Berdasarkan hasil survey diperoleh informasi beberapa orang guru mengundurkan diri karena tekanan yang dialami.

Berdasarkan masalah di lapangan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan tujuan meningkatkan kemampuan manajemen stres guru Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina Kota Kupang sehingga masalah mitra teratasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengeahuan stres lewat ceramah dan pengembangan perilaku yang tepat terhadap stres.

METODE

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tim pengabdian masyarakat menyusun kegiatan pelatihan manajemen stres. Waktu pelaksanaan kegiatan Jumat, 25 Agustus 2023. Tempat pelaksanaan kegiatan: Aula Sekolah Luar Biasa Pembina Kota Kupang. Tim kegiatan terdiri atas 3 orang dosen dan 5 orang mahasiswa. Peserta dalam kegiatan ini yakni Para Guru di Sekolah Luar Biasa Pembina Kupang berjumlah 20 orang. Dengan Memberikan materi tentang

manajemen stres yang berdurasi 2 jam. Metode yang digunakan antara lain: ceramah, pelatihan manajemen stres lewat pengisian lembar kerja, diskusi dan pendampingan oleh para mentor. Kegiatan diawali registrasi peserta, kegiatan inti dan penutup. Selain itu metode pengukuran stres pada Guru di Sekolah Luar Biasa Pembina Kota Kupang dilakukan melalui wawancara dan observasi, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk membuat pengisian lembaran kerja yang diisi oleh peserta dan diberi skoring untuk mendapatkan hasil yang akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain:



Gambar 1. Registrasi Peserta



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Pembagian kelompok



Gambar 3: Pengisian Lembar Kerja,
Diskusi, Pendampingan dan Evaluasi
Mentor

Dalam sesi penyampaian materi para peserta dibekali pengetahuan tentang pengertian stres, jenis stres, sumber stres, level stres, faktor penyebab stres dampak stres, strategi dalam pengelolaan stres serta *coping stres*.

Setelah penyampaian materi, peserta dibagi menjadi 3 kelompok dan diminta mengisi lembar kerja. Dalam lembar kerja tersebut, peserta dipandu untuk mengidentifikasi stres yang dialami dalam pekerjaan, jenis dan tingkat stres, serta dampaknya terhadap fisik, psikis, dan sosial. Peserta juga diminta menguraikan strategi yang telah digunakan untuk mengelola stres, mengevaluasi keefektifannya, merencanakan strategi baru jika diperlukan, dan merumuskan perilaku konstruktif dalam merespons stres.

Menurut (Alfian dkk., 2021) Manajemen stres kerja dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu pendekatan individu dan pendekatan organisasi.

1. Pendekatan individu

Stres kerja merupakan aspek penting yang harus diperhatikan karena berpengaruh langsung terhadap kinerja

pengajar. Kinerja yang baik mendukung tercapainya tujuan sekolah. Oleh karena itu, stres kerja perlu dicegah dan dikelola agar tidak berkembang menjadi stres jangka panjang atau kronis. Manajemen stres pada tingkat individu mencakup upaya pencegahan, pengendalian, dan penyesuaian terhadap tekanan kerja.

2. Pendekatan organisasi

Guru sebagai profesi memiliki banyak tuntutan yang dapat meningkatkan risiko stres. Berdasarkan hasil wawancara, stres dapat dikelola melalui peningkatan komunikasi di lingkungan kerja. Hubungan yang baik antara kepala sekolah dan guru, serta antar sesama guru, terbukti membantu mengurangi stres. Namun, hambatan masih ditemukan dalam komunikasi antara guru dan siswa di kelas, yang sering kali terpengaruh oleh keterbatasan dalam interaksi.

Berdasarkan lembar evaluasi yang dikembangkan melalui indikator kemampuan mengelola stres Menurut Sarafino dalam (Wahyuningtiyas dkk., 2019) antara lain mampu mengidentifikasi gejala stres, mampu menganalisis gejala stres, mampu memikirkan beragam cara

agar terhindar dari stres dan mampu melakukan sejumlah usaha untuk mengatasi stres sesuai kemampuan terbaik guru. maka Tim melakukan penilaian dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Nilai Kemampuan Manajemen Stres

Skor	Kategori
10-59	Kurang
60-69	Cukup
70-84	Baik
85-100	Sangat Baik

Tabel 2. Nilai Kemampuan Manajemen Stres Peserta

Jumlah Peserta	Skor	Kategori
2	60-69	Cukup
10	70-84	Baik
8	85-100	Sangat Baik

Berdasarkan hasil kerja peserta, terlihat variasi kemampuan mereka dalam mengelola stres. Dari seluruh peserta, 2 orang menunjukkan kemampuan pada kategori cukup, 10 orang berada pada kategori baik, dan 8 orang tergolong sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman dan strategi yang memadai dalam menghadapi stres kerja, meskipun masih

ada beberapa yang memerlukan penguatan dalam aspek tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sesuai hasil kerja peserta tes dapat disimpulkan kemampuan mengelola stress 2 orang kategori cukup, 10 orang kategori baik dan 8 orang kategori sangat baik. emampuan manajemen stress dapat dilatih dan dikembangkan. Pengelolaan stres sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari pada peningkatan peforma kerja, kesehatan fisik dan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina Kota Kupang yang telah menerima tim memberikan pelatihan manajemen stress. Selanjutnya diucapkan terimakasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti seluruh kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Alfian, A. R., Zahrah, R., Sari, P. N., & Azkha, N. (2021). Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*,

20(4), 275–282.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.275-282>

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>

Buwana, S. A. N., Suhariadi, F., & Sugiarti, L. R. (2022). Sumber Stres dan Coping Stress Pekerja dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 12–25. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2643>

Haikal, M. R., & Darmiany. (2022). Problematika Guru dalam Mengajar Peserta Didik Berkebutuhan Khusus di SLB Azahra. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2b), 6.

Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42. <https://doi.org/10.22146/jpsi.11501>

Kurnia, A. (2023). Manajemen Coping

- Stress Guru Sekolah Luar Biasa dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 2(1), 40–53.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52–60.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nasution, F., Anggraini, L. Y., & Putri, K. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa. *Jurnal edukasi nonformal*, 3(2), 422–427.
- Rochani. (2020). Pelatihan MANAJEMEN STRES UNTUK MEREDUKSI TINGKAT STRES GURU SELAMA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU Rochani Pogram Doktor Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 11–21.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 28–45. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- Alfian, A. R., Zahrah, R., Sari, P. N., & Azkha, N. (2021). Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 275–282. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.275-282>