

## Pelatihan Keterampilan Manajemen Stres Melalui Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah Kadipiro Surakarta

Sri Hartini, Hera Heru Sri Suryanti, Ferisa Prasetyaning Utami  
FKIP Universitas Slamet Riyadi  
[ratupadi@gmail.com](mailto:ratupadi@gmail.com)

### Info Artikel

Masuk: 30 Agustus 2020  
Revisi: 5 Oktober 2020  
Diterima: 22 Oktober 2020  
Terbit: 1 November 2020

### Keywords:

stress, guidance group,  
covid-19, adolescence

### Kata kunci:

Stres, bimbingan  
kelompok, covid-19,  
remaja.

**P-ISSN:** 2598-2273

**E-ISSN:** 2598-2281

**DOI** : 10.33061

### Abstract

*The problems experienced by young women in facing online learning adjustments during the Covid-19 pandemic at the Aisyiah Kadipiro orphanage have the potential for stress for adolescents. The existence of a source of stress or stressors that trigger stress needs to be minimized with good stress management skills. Stress management skills need to be possessed and developed so that adolescents will be more skilled in implementing appropriate coping strategies. The target of the community service program that will be carried out is the Aisyiah Kadipiro orphanage. The phenomenon of stress caused by new adjustments to learning online during the Covid-19 pandemic makes teenagers feel stressed in learning. A solution that can be used to teach adolescents about stress management is through online stress management training. In this training, you will be taught about problem-solving when facing stressful situations and doing relaxation. The expected result of this community service activity is that teenagers in the orphanage can apply and practice coping strategies to manage stress during the Covid-19 pandemic.*

### Abstrak

Permasalahan yang dialami oleh para remaja putri dalam menghadapi penyesuaian pembelajaran daring di masa pandemic Covid-19 di panti Asuhan Aisyiah Kadipiro tersebut memiliki potensi terjadinya stres bagi remaja. Adanya sumber stres atau stressor yang menjadi pencetus terjadinya stres perlu diminimalisir dengan kemampuan manajemen stres yang baik. Keterampilan pengelolaan stres perlu dimiliki dan dikembangkan agar remaja akan lebih terampil untuk melakukan *coping strategy* yang tepat. Sasaran program pengabdian masyarakat yang akan dilakukan adalah di Panti Asuhan Remaja Putri Aisyiah Kadipiro. Fenomena stress yang diakibatkan adanya penyesuaian baru dalam belajar secara daring selama masa pandemic covid-19 membuat remaja merasakan stres dalam belajar. Solusi yang dapat digunakan untuk mengajarkan remaja tentang pengelolaan stres adalah dengan Pelatihan Manajemen Stres yang pelaksanaannya dilakukan secara daring. Pada pelatihan ini akan diajarkan tentang problem-solving ketika menghadapi situasi stres dan melakukan relaksasi. Hasil yang diharapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para remaja di panti dapat menerapkan dan mempraktikkan coping strategi untuk mengelola stres selama menghadapi pandemic covid-19

## **PENDAHULUAN**

Panti Asuhan Remaja Putri Aisyiah Kadipiro yang berlokasi di kecamatan Banjarsari Kota Surakarta memiliki anggota remaja putri yang berusia sekolah SMP dan SMA yang memiliki karakteristik yang beragam. Anggota panti remaja putri yang pada umumnya masih usia remaja terkadang memiliki berbagai persoalan yang berkaitan dengan tuntutan hidup baik secara pribadi maupun sosial. Misalnya, tuntutan dari banyaknya tugas dan kewajiban di lingkungan pendidikan, maupun tuntutan lingkungan sosial teman sebaya.

Adanya pandemi virus corona atau covid-19 memunculkan persoalan baru yang dihadapi para remaja di panti asuhan Aisyiah Kadipiro yaitu salah satunya adalah stres akademik akibat pergeseran proses pembelajaran yang awalnya tatap muka menjadi daring. Fenomena stress akademik dalam mengikuti pembelajaran daring selama pandemic covid-19 yang dialami oleh remaja putri di Panti Asuhan Aisyiah memiliki potensi gangguan psikis bagi mereka. Banyaknya beban tugas online dan keterbatasan kuota maupun koneksi internet dengan kondisi ekonomi yang mereka alami berpotensi memunculkan ancaman stres. Berbagai tuntutan tersebut jika tidak dikelola dengan baik akan menjadi tekanan bagi remaja.

Istilah stres pada individu juga diikuti dengan stressor sebagai pencetusnya. Stres dapat diartikan sebagai respon (reaksi fisik dan psikis) yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi (Juntika & Nurihsan, 2009). Sedangkan Stressor adalah sumber stress yang meliputi sesuatu atau hal-hal yang menyebabkan stress terjadi (Siswanto, 2007). Terdapat dua jenis stress yaitu distress (stress negatif) dan eustress (stress positif) (Syele dalam Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Perbedaan pada keduanya adalah cara merespon suatu stressor yang dihadapi. Individu yang mengalami distress (Stres negatif) terjadi ketika seseorang merespon dengan perasaan negatif dan terganggu akan datangnya stressor. Sedangkan eustress adalah respon positif disertai dengan perasaan menyenangkan saat individu menghadapi suatu stressor. Oleh karena itu dapat dimaknai bahwa perbedaan antara stress positif dan stress negatif tersebut tergantung dari persepsi individu dalam menghadapi stressor / sumber stress yang akan menghasilkan respon yang berbeda pula.

Fenomena stres yang dialami remaja adalah hal yang normal. Terkadang pada taraf tertentu remaja memerlukan hadirnya stress untuk motivasi, tetapi stress yang terlalu tinggi dan tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan efek negatif yang menimbulkan beban perasaan, gangguan tidur, kecemasan dan depresi. Misalnya, beberapa dampak negatif stres dapat diamati adalah adanya gejala keluhan somatik, regulasi emosi yang buruk, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan (Bothe, et al., 2014).

Remaja yang dikategorikan sebagai siswa tingkat SMP dan SMA yang belum dapat mengelola stres secara positif akan sangat merugikan karena akan dapat

mengalami tekanan psikologi yang dapat menimbulkan penyakit fisik dan kejiwaan, seperti gelisah, depresi, sulit tidur, mudah lelah, perubahan kepribadian serta hilangnya konsentrasi (Arifin, 2018). Selain itu, dampak buruk lain dari stress yang dialami oleh remaja jika tidak dapat dikelola dengan baik akan menghambat remaja untuk mengembangkan potensi dan bakatnya.

Salah satu skill yang perlu dikuasai oleh remaja di Panti Asuhan Remaja Putri Aisyah Kadipiro adalah Manajemen Stres atau pengelolaan stress. Adanya pengelolaan stress yang baik bagi remaja akan membantu individu untuk mampu mengelola persoalan hidup bagi persoalan dari segi akademik maupun lingkungan sosial secara bijaksana. Remaja yang dapat mengubah persepsi suatu kondisi stress negatif menjadi stress yang positif akan membangkitkan energi motivasi untuk berkembang dan mampu menyelesaikan persoalan yang dihadapi dengan baik. Penerapan coping stres yang efektif akan membantu individu untuk mengelola stres secara bijak dan mengurangi dampak negatif yang diakibatkan dari stres. Menurut Papathanasiou et al., (2015) terdapat dua jenis coping strategi yaitu emotional – focused coping yaitu strategi yang berfokus untuk mengatasi emosi saat terjadi stres dan problem-focused coping, yaitu strategi yang berfokus pada solusi untuk mengubah dan memperbaiki situasi. Selain itu, penggunaan berpikir positif (Kholidah & Alsa, 2012); teknik relaksasi (Kasperen, 2012); meditasi hening (Arifin, 2017) dapat digunakan untuk mengelola dan mereduksi stres

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah diuraikan maka permasalahan yang harus dipecahkan dalam rangka kegiatan pengabdian masyarakat adalah kurangnya kemampuan manajemen stress yang dialami oleh para remaja anggota Panti Asuhan Aisyah Kadipiro dalam menghadapi pembelajaran daring selama pandemic covid-19 sehingga peneliti merumuskan persoalan yakni “Bagaimana pelatihan Manajemen Stres Melalui Layanan Bimbingan Kelompok kepada para Siswa SMP dan SMA anggota Panti Asuhan Putri Aisyah I Kadipiro, Banjarsari, Solo agar mampu memiliki *skill* dalam menghadapi problematika kehidupan.

Persoalan di atas akan tepat memulai pemecahannya dengan memberikan pengetahuan seputar stres dan dampaknya kemudian dilanjutkan pemberian pelatihan manajemen stres dalam setting bimbingan kelompok kepada para siswa anggota Panti Asuhan Putri Aisyah Kadipiro, Banjarsari, Surakarta. Asumsi dari kegiatan pelatihan tersebut adalah remaja putri akan dapat mengidentifikasi stres dan sumber stres yang dialaminya dan dapat mengelola stres dengan baik sehingga akan membantu mereka dapat terampil dalam menghadapi tekanan hidup khususnya penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring selama pandemic covid-19.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan Pelatihan Manajemen Stres melalui Bimbingan Kelompok yang dilakukan secara daring. Hal ini dikarenakan situasi pandemi covid-19 untuk meminimalisir kegiatan tatap muka. Adapun terdapat tiga tahapan program pelatihan manajemen stres menurut Michenbaum & Jaremko (1989) yang meliputi : (1) Tahap pertama, yaitu peserta dikenalkan tentang pengertian stres, dampak dan mengenali sumber stres. (2) Tahap kedua, partisipan mendapatkan dan mempraktekkan keterampilan *coping strategi* terhadap stres. Pada tahap ini dikenalkan tentang relaksasi dan *problem-solving* ketika menghadapi sumber stres. (3) Tahap ketiga, partisipan mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dikarenakan adanya pandemic covid-19 maka pelaksanaan dilakukan secara daring. Media yang digunakan adalah melalui *Whatsapp Group*, *Google Form* dan pembuatan Video Pelatihan yang berisikan materi. Pelaksanaan kegiatan dirinci sebagai berikut :

1. Melakukan koordinasi dengan peserta melalui *Whatsapp Group* untuk saling berkenalan dan membangun *rapport* sehari sebelum pelaksanaan
2. Mengirimkan Video Pelatihan kepada para peserta yang dapat disimak bersama. Tujuan pembuatan video ini adalah mempermudah pemahaman materi tentang ketrampilan pengelolaan stres
3. Melakukan diskusi melalui *whatsapp grup* terkait materi
4. Mengirimkan link *Google Form* kepada para peserta sebagai bentuk *Feedback* atas materi video yang telah diberikan.

## **PEMBAHASAN**

Kondisi pandemi covid-19 membuat para remaja harus belajar secara daring di rumah masing-masing. Adanya perubahan penyesuaian belajar membuat para remaja mengalami stres akademik. Melalui pemberian pelatihan Manajemen Stress melalui Bimbingan Kelompok secara daring ini dapat membantu para remaja di panti asuhan aisyah dalam menghadapi perubahan dan tuntutan ditengah pandemi covid-19. Pelaksanaan kegiatan pelatihan manajemen stres ini dilakukan secara virtual atau daring dikarenakan kondisi pandemi covid-19. Pemberian pelatihan manajemen stres bagi remaja panti asuhan Aisyah Kadipiro Banjarsari Surakarta memberikan pemahaman dan wawasan baru bagi pesertanya. Peserta yang mengikuti pelatihan daring ini sebanyak 5 orang yang terdiri dari remaja SMP dan SMK. Meskipun memiliki keterbatasan dalam pelaksanaan yang harus dilakukan secara daring, tetapi

tidak menghambat pelaksanaan pelatihan manajemen stress bagi remaja putri. Hal ini dilihat dari antusiasme para peserta yang memberikan *feedback* baik melalui *whatsapp group* maupun melalui *google form*. Materi yang disampaikan pada pelatihan manajemen stres diadaptasikan dari konsep Manajemen Stres Michenbaum & Jaremko (1989) yang terdiri dari tiga hal yaitu (1) pemberian dan pengenalan tentang konsep stres (2) mengenalkan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres dan (3) mempraktikkan teknik manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberian pelatihan menggunakan video pelatihan manajemen stress yang telah dirancang sistematis oleh tim pengabdian masyarakat. Isi dari video manajemen stres tersebut antara lain (1) konsep stres (2) penyebab stres (3) dampak negatif stres (4) dampak positif jika dapat mengelola stres (5) *coping strategi* stres beserta contoh relaksasi. Adapun pemberian video pelatihan dirasa lebih efektif dalam pemberian materi karena dapat diputar *offline* dan diulang jika dirasa perlu. Pada akhir sesi peserta diminta untuk mengisi presensi di *google form* dan menyertakan bukti *screenshot* video yang telah ditonton, selain itu ada kolom *feedback* untuk memberikan tanggapan terkait materi yang diberikan.

Berdasarkan hasil dari tanggapan peserta diketahui bahwa hampir seluruh peserta beranggapan bahwa video yang diberikan cukup jelas dan membantu mereka dalam memahami cara untuk mengelola stres. Terlebih ada yang mengisikan *feedback* yaitu dapat membantu mereka mengatasi stres karena terlalu lama berdiam diri dirumah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemberian pelatihan manajemen stress dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut sangat memberikan manfaat kepada remaja putri panti asuhan aisyah, khususnya dalam menghadapi penyesuaian belajar daring ditengah pandemi covid-19. Mereka memahami bahwa setiap persoalan yang menjadi penyebab stres perlu diselesaikan satu persatu. Sehingga fokus pelatihan manajemen stres ini adalah *problem-focused coping* yaitu para peserta diajak pola pikirnya untuk menemukan solusi ketika dihadapkan pada persoalan yang menjadi sumber penyebab stres. Video pelatihan manajemen stres yang diberikan memberikan kepraktisan dan kemudahan bagi para peserta untuk memahami materi seputar manajemen stress karena dapat digunakan sebagai media belajar secara *offline*. Pemberian *feedback* yang dilakukan oleh peserta pelatihan menunjukkan bahwa materi pelatihan manajemen stres memberikan manfaat dan wawasan bagi mereka untuk lebih terampil dalam mengelola stres dengan baik khususnya dalam menjalani masa pembelajaran daring dari sekolah selama masa pandemi covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2(1).
- Bothe, D. A., Grignon, J. B., & Olness, K. N. (2014). The effects of a stress management intervention in elementary school children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 35(1), 62-67.
- Corey, Mariane S and Corey, Gerald. 2006. *Groups: Process and Practice*. Balmont: Brooks/Cole-Thomson
- Juntika,Ahmad & Juntika Nurihsan.2009. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Remaja Rosdakarya : Bandung
- Kaspereen, D. (2012). Relaxation intervention for stress reduction among teachers and staff. *International Journal of Stress Management*, 19(3), 238.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Michenbaum, Donald & Jaremko Matt E. 1989. *Stress Reduction and Prevention*. Plenum Press, New York
- Papathanasiou, I. V., Tsaras, K., Neroliatsiou, A., & Roupa, A. (2015). Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions. *American Journal of Nursing Science*, 4(2-1), 45-50.
- Siswanto.2007. *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Penerbit Andi : Yogyakarta
- Thohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis intelegensi)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.