

**EDUKASI MANAJEMEN STRESS PADA ORANG TUA SISWA DAN GURU SEKOLAH  
DASAR DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19 DI KOTA TEGAL****Cuciati<sup>1\*</sup>, Dwi Uswatun<sup>2</sup>, Trimar Handayani<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Poltekkes Kemenkes SemarangEmail Korespondensi: [cuciatiwarto@gmail.com](mailto:cuciatiwarto@gmail.com)

Disubmit: 01 Desember 2021

Diterima: 21 Februari 2022

Diterbitkan: 01 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5567>**ABSTRAK**

Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi online (Pembelajaran jarak jauh) pada fase pandemi covid-19 membuat orangtua siswa merasa stres ketika mendampingi proses pembelajaran dengan tugas-tugas, disamping harus memikirkan keberlangsungan hidup dan pekerjaan masing-masing di tengah krisis. Edukasi merupakan cara terbaik dalam mengatasi stres orangtua. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orangtua siswa dan guru sekolah dasar di kota Tegal. Metode yang digunakan ada beberapa tahap yaitu sosialisasi dilakukan untuk menyampaikan tujuan dari kegiatan, pemaparan materi edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orangtua siswa, pendampingan dilakukan untuk mengetahui perkembangan psikologi responden dan Evaluasi bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan. Hasil dari kegiatan ini efektif, terlihat antusias peserta dalam mengajukan pertanyaan, Adanya penurunan tingkat stress pada 30 responden. Sebelum diberikan edukasi dari 30 responden sebagian besar memiliki tingkat stress sedang yaitu (46,7%) sedangkan yang mengalami stres ringan sebesar (44,3%) dan normal (10%). sedangkan setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki nilai normal (93,3 %) tingkat stres ringan (6,6%).

**Kata kunci:** orangtua siswa; edukasi; manajemen stres**ABSTRACT**

*The change in the learning system from face-to-face to online (distance learning) in the COVID-19 pandemic phase made parents feel stressed when accompanying the learning process with assignments, in addition to having to think about the survival of their respective lives and jobs in the midst of a crisis. Education is the best way to deal with parental stress. This activity aims to increase the knowledge of parents and elementary school teachers in the city of Tegal. The method used has several stages, namely socialization is carried out to convey the purpose of the activity, exposure of educational material aims to increase the knowledge of parents of students, assistance is carried out to determine the psychological development of respondents and evaluation aims to determine the success of the activity. The results of this activity were effective, the participants seemed enthusiastic in asking questions. There was a decrease in stress levels in 30 respondents. Before being given education, most of the 30 respondents had moderate stress levels (46.7%) while those who*

*experienced mild stress were (44.3%) and normal (10%). while after education, the results showed that most of the respondents had normal values (93%) with mild stress levels (2%).*

**Keywords:** *parents of students; education; stress management*

## 1. PENDAHULUAN

Tahun 2020 merupakan tahun bersejarah bagi dunia kesehatan, karena pada tahun ini dunia ditimpa krisis kesehatan akibat suatu wabah yaitu COVID-19 tidak terkecuali Indonesia, COVID-19 merupakan pandemi yang telah mengubah pola hidup dan budaya baru di masyarakat. Hampir semua wilayah di Indonesia melakukan tindakan preventif penularan COVID-19 dengan melakukan *lockdown* atau dengan istilah karantina kesehatan yang tertuang dalam UU Nomor 6 tahun 2018, larangan mudik, larangan berkerumun dengan orang banyak dan salah satu diantaranya adalah menghentikan kegiatan pembelajaran dari tingkat perguruan tinggi sampai pendidikan usia dini termasuk sekolah dasar (Kemenkes RI, 2020).

Terhentinya kegiatan belajar mengajar akibat pandemi COVID-19 menimbulkan dampak pada masyarakat diantaranya kejenuhan baik bagi siswa maupun orang tua siswa dan menurunnya kualitas di dunia pendidikan, untuk memaksimalkan pendidikan di era new normal pandemi covid - 19 pemerintah mengeluarkan kebijakan baru yaitu kebijakan melakukan pembelajaran jarak jauh (Lia Nur, 2020).

Perubahan sistem pembelajaran jarak jauh juga berdampak pada kondisi psikologis tidak hanya pada siswa tetapi pada orangtua siswa yang dapat dilihat dari respon orang tua siswa, hasil penelitian menunjukkan 25,2 % menunjukkan respon negatif terhadap pembelajaran daring (Lia Nur, 2020). Respon negatif terhadap suatu masalah merupakan salah satu indikator adanya stres. Orangtua siswa merasa stres ketika mendampingi proses pembelajaran dengan tugas-tugas, disamping harus memikirkan keberlangsungan hidup dan pekerjaan masing-masing di tengah krisis. Menurut Selye (1950) merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya (Rofiah & Syaifudin, 2018).

Stres dapat menurunkan daya tahan tubuh seseorang, sehingga seseorang dapat dengan mudah terinfeksi atau tertular baik bakteri maupun virus termasuk tertular COVID-19. Penatalaksanaan Covid-19 saat ini bersifat suportif, kebijakan pemerintah dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 diantaranya adalah mewajibkan masyarakat untuk menggunakan masker, cuci tangan menggunakan sabun saat kontak atau keluar rumah, dan menjaga jarak (*phisichal distancing*) dan yang terpenting adalah tetap menjaga sistem kekebalan tubuh, seperti makan bergizi, istirahat cukup, olahraga, seminimal mungkin hindari stress (Kemenkes RI, 2020)

Menejemen stress merupakan imunitas secara psikologis yang paling utama bagi masyarakat dalam menghadapi masa pandemi. namun tidak semua masyarakat mengetahui atau menyadari dirinya mengalami stress apalagi untuk mengatasi stress itu sendiri. Edukasi menejemen stress sangat sangat penting untuk masyarakat terutama dimasa pandemi COVID-19 seperti sekarang. Berdasarkan beberapa hasil penelitian bahwa

pemberian edukasi tentang berfikir positif dan relaksasi nafas dapat menurunkan stress (Raudha & Tahlil, 2016)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh pengabdian pada bulan Maret 2021 wawancara yang dilakukan pada 5 orang tua siswa mengatakan sudah lelah dengan metode pembelajaran jarak jauh karena orang tua terkadang tidak paham dengan tugas yang diberikan oleh para guru sehingga kadang marah - marah sendiri, dan terkadang merasa cemas kepikiran antara kerja dan tugas sekolah anaknya. Upaya yang dilakukan pihak sekolah adalah memberi pemahaman bahwa pembelajaran jarak jauh adalah peraturan dari pemerintah tetapi pemberian pemahaman tentang peraturan pemerintah kurang optimal karena hanya diberikan secara lisan pada sebagian orangtua siswa saja. Berdasarkan fenomena diatas pengabdian melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Manajemen Stress Pada Orang Tua Siswa dan Guru Sekolah Dasar di Era New Normal Pandemi COVID-19 di Kota Tegal.

## 2. MASALAH

Perubahan metode pembelajaran dari Pembelajaran Tatap Muka (PTM) menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menimbulkan kecemasan, perubahan emosional bahkan mengakibatkan stress. yang ditandai dengan menurunnya nilai akademi (stress akademik) yang biasa dialami oleh siswa, stress kerja, dan stress dalam keluarga terutama bagi orangtua siswa, karena kebijakan WFH (*Work From Home*) yang membuat ibu rumah tangga mendadak harus mendampingi putra putrinya belajar di rumah dengan segala persoalannya.

Upaya promotif sebagai dalam mencegah dampak negatif akibat kurangnya pengetahuan tentang manajemen stress pada orangtua siswa dan guru yang akan berpengaruh terhadap status kesehatannya baik secara fisik maupun secara psikologis, maka diperlukan peran serta perawat dalam memberikan edukasi manajemen stress untuk meningkatkan pengetahuan orang tua siswa dan guru tentang stress, maka Prodi DIII Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang mengajukan usulan kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Edukasi Manajemen Stress Pada Orang Tua Siswa dan Guru Sekolah Dasar di Era New Normal pandemi COVID-19 di Kota Tegal”.



Gambar 2.1 Map lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah secara tatap muka dengan protokol kesehatan yang ketat, Jumlah responden dalam kegiatan ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari orangtua siswa dan guru Sekolah Dasar. Selain tim pengabdian kegiatan ini dibantu oleh 5 orang mahasiswa dan seorang psikolog sebagai narasumber.

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap diantaranya Tahap sosialisasi dimana pengabdian menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Tahap pemaparan materi atau edukasi, oleh seorang psikolog sebagai narasumber. Pada tahap ini disajikan materi tentang manajemen stress tentang berpikir positif oleh narasumber dan demonstrasi latihan relaksasi nafas dalam oleh tim pengabdian dimana sebelum pemaparan materi oleh narasumber para responden diminta mengisi kuesioner (*pre test*) pengukuran tingkat stres dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS 21). Materi presentasi disajikan dalam bentuk presentasi PPT dengan alat bantu, kemudian sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan praktik. Presentasi dilakukan untuk menjelaskan materi tentang berpikir positif meliputi: anak sebagai titipan tuhan, ikhlas menerima situasi dan kondisi yang ada, hikmah dibalik situasi yang sulit dan dampak stres pada tubuh. setelah sesi tanya jawab responden diajarkan cara melakukan relaksasi nafas dalam yang benar, hal ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dimana kecemasan salah satu indikator penyebab stres. Tahap terakhir adalah evaluasi dan pendampingan hal ini dilakukan oleh tim pengabdian untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan tersebut dengan melihat hasil kuesioner (*Post test*) pengukuran tingkat stres dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS 21).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dari bulan Februari - November 2021 berdasarkan SK Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang. Edukasi yang diberikan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan Pengetahuan responden sehingga tingkat stres responden mengalami penurunan hal ini dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner sebelum dilakukan edukasi (*pre test*) dan setelah diberikan edukasi (*post test*) dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 21). Sebelum diberikan edukasi dari 30 responden sebagian besar memiliki tingkat stress sedang yaitu ( 46,7 %) sedangkan yang mengalami stres ringan sebesar (44,3%) dan normal (10%). sedangkan setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki nilai normal (93 %) tingkat stres ringan (2%).

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino & Smith, 1994). Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis (Ardani, 2007). sedangkan Menurut Mangkunegara (2008:93) stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya.

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino & Smith, 1998) yaitu : Aspek fisik Berdampak

pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. Aspek psikologis Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 2. Foto PKM Kegiatan Sosialisasi dengan Responden



Gambar 3. Foto PKM Pengisian kuesioner (*Pre Test*)



Gambar 4. Foto PKM Pemaparan materi



Gambar 5. Foto PKM diskusi



Gambar 6. Foto PKM Latihan teknik relaksasi nafas dalam



Gambar 7. Foto PKM Pendampingan dengan kunjungan ke rumah responden

## 5. KESIMPULAN

Stress adalah gangguan mental yang dihadapi individu akibat adanya tekanan yang berasal dari dalam dirinya sendiri ataupun tekanan dari luar atau orang lain. Penderita yang mengalami stress dengan berbagai penyebabnya akan menimbulkan dampak yang bersifat fisiologis, psikologis, dan perilakunya. Penanganan dini pada individu yang mengalami gejala stress dapat mencegah tingkat stress lebih lanjut. Edukasi manajemen stress merupakan upaya melatih masyarakat dalam penanganan dini sehingga stress dapat tertangani.

**6. DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. 172-181.
- Ardani, T. A. (2007). Psikologi Klinis. Graha Ilmu.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan. Jakarta; Salemba Mesika. Hal : 8-23
- Kligman, Robert M. (2007). *Nelson text book of Pediatrics*. Ed 18. Philadelphia. Saunders Elsevier
- Kozier, Barbara. (2011). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, proses, dan praktik, ed 7. alih bahasa, Pamilih Eko Karyuni. Jakarta: EGC.
- Lia Nur. (2020). Respon Orang Tua Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19. Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Usia Dini, Volume 2 Nomor 1 Tahun 2020. e-ISSN: 2685-161X
- Mangkunegara, Anwar Prabu. (2003). Perencanaan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Bandung: Refika Aditama
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Raudha, R., & Tahlil, T. (2016). Stres dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1)
- Rofiah, R., & Syaifudin, A. (2018). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan Di Institusi Pendidikan Swasta Di Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 2(2), 69- 75. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JMK/article/view/4004>.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Third Edition. John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.