

## EDUKASI MANAJEMEN STRES SAAT BELAJAR KEPADA PESERTA DIDIK SMP N 36 SURABAYA DAN SMA N 10 SURABAYA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN JARAK JAUH DAN PASCA PANDEMI COVID-19

Safira Rizka Lestari<sup>1\*</sup>, Ramadhani Mahendra Kusuma<sup>2</sup>, Mitha Anggisna Angreini<sup>3</sup>, Haryo Sulistiyantoro<sup>4</sup>, Yudi Nur Supriadi<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

<sup>5</sup> Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

\* Safira Rizka Lestari

Email :

safira.rizka.agro@upnjatim.ac.id

### Abstract

*The effort to stop the spread of the Covid-19 virus in the education sector is to implement the Distance Learning system so that the teaching and learning process is carried out online. As the rate of spread of the Covid-19 virus decreases, offline learning or Face-to-face Learning is now starting to be implemented again. The city of Surabaya is one of the regions in Indonesia that has made the transition from online to offline learning. Based on a preliminary survey conducted among students of SMP N 36 Surabaya and SMA N 10 Surabaya, there are several obstacles faced during online and offline learning including the inability of students to manage stress so that learning time is inefficient. Therefore, stress management education activities were carried out while studying for students at SMP N 36 Surabaya and SMA N 10 Surabaya in Facing Distance Learning and Post-Covid-19 Pandemic. This activity was attended by 33 students of SMP N 36 Surabaya and 28 students of SMA N 10 Surabaya. The activity is carried out in several stages, namely, the preparation stage, the implementation stage, and the evaluation stage. Based on the service activities that have been carried out, all students from SMP N 36 Surabaya and SMA N 10 Surabaya participated in stress management education activities while studying until the end of the activity. Students from both schools were able to recognize or identify the symptoms of stress shown by the results of a simple questionnaire.*

**Keywords:** Education; Stress Management; Distance Learning; Covid-19

### Abstrak

Upaya menghentikan penyebaran virus Covid-19 di sektor pendidikan adalah dengan menerapkan sistem Pembelajaran Jarak Jauh sehingga proses belajar mengajar dilakukan secara daring. Seiring dengan menurunnya laju penyebaran virus Covid-19, pembelajaran luring atau Pembelajaran Tatap Muka kini mulai diterapkan kembali. Kota Surabaya merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang telah melakukan transisi dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di kalangan siswa SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pembelajaran daring dan luring diantaranya ketidakmampuan siswa dalam mengelola stres sehingga waktu belajar tidak efisien. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan manajemen stres dilakukan saat belajar bagi mahasiswa di SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh dan Pandemi Pasca Covid-19. Kegiatan ini diikuti oleh 33 siswa SMP N 36 Surabaya dan 28 siswa SMA N 10 Surabaya. Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap

**Edukasi Manajemen Stres saat Belajar kepada Peserta Didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh dan Pasca Pandemi Covid-19**

Safira Rizka Lestari, Ramadhani Mahendra Kusuma, Mitha Anggisna Angreini, Haryo Sulistiyantoro, Yudi Nur Supriadi

Vol. 2, No. 2, Agustus 2022 hal. 195-203

DOI Artikel: 10.46306/jub.v2i2.80

evaluasi. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, seluruh mahasiswa dari SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya mengikuti kegiatan pendidikan manajemen stres selama belajar hingga akhir kegiatan. Siswa dari kedua sekolah dapat mengenali atau mengidentifikasi gejala stres yang ditunjukkan oleh hasil kuesioner sederhana

**Kata Kunci:** Edukasi; Manajemen Stres; Pembelajaran Jarak Jauh; Covid-19

---

*Received: August 11, 2022 / Accepted: August 20, 2022 / Published Online: August 30, 2022*

## PENDAHULUAN

Virus Covid-19 dinyatakan oleh WHO sebagai darurat kesehatan masyarakat internasional pada bulan Maret 2020 (Pranita, 2020). Virus Corona banyak lembaga pendidikan di lebih dari enam puluh negara secara radikal beralih menuju sistem pembelajaran *online* ataupun *hybrid*, termasuk di Indonesia (Bawa, 2020; Chen, et al., 2020; United Nations, 2020). Upaya menghentikan penyebaran virus Covid-19 pada bidang Pendidikan di Indonesia dengan menerapkan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sehingga proses belajar mengajar dilakukan secara daring. Seiring menurunnya tingkat penyebaran virus Covid-19, pembelajaran secara luring atau Pembelajaran Tatap Muka (PTM) kini mulai diberlakukan kembali. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbudristek), Menteri Dalam Negeri (Mendagri), Menteri Kesehatan (Menkes), dan Menteri Agama (Menag) bersama-sama telah menetapkan Keputusan Bersama (SKB Empat Menteri) mengenai Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19 pada Keputusan Nomor 01/KB/2022 Nomor 408 Tahun 2022, Nomor HK.01.08/MENKES/1140/2022, Nomor 420-1026 Tahun 2022. SKB Empat Menteri tersebut menjadi rujukan Pemerintah Daerah dalam pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka.

PTM diberlakukan secara bertahap menyesuaikan level PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) pada masing-masing daerah, sehingga di beberapa daerah masih diberlakukan pembelajaran campuran yakni secara daring maupun luring. Pembelajaran secara daring maupun luring di masa Pandemi Covid-19 sedikit banyak telah memengaruhi cara belajar peserta didik di Indonesia. Peserta didik kini terbiasa dengan belajar jarak jauh dengan internet dan belajar secara fleksibel. Teknologi informasi yang berkembang pesat membantu siswa untuk tetap bisa mengakses berbagai ilmu pengetahuan tanpa terpapar virus Covid-19. Namun demikian, studi mengenai dampak negatif belajar daring telah dilakukan di banyak penelitian seperti, penyampaian materi tidak dipahami parasiswa, guru kesulitan mengontrol suasana belajar, dan keterbatasan guru dalam menggunakan perangkat teknologi (Brown, 2016; Khurriyati et al., 2021; Zhang et al., 2022). Perubahan sistem belajar daring ke luring mengharuskan peserta didik untuk beradaptasi kembali dengan rutinitas bersekolah. Kegiatan bangun pagi, piket membersihkan sekolah, mengerjakan tugas, dan lainnya kini tidak lagi dilakukan secara fleksibel. Oleh karenanya peserta didik memerlukan penyesuaian dan adaptasi untuk menghadapi peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring (Bruggeman et al., 2022; Watermeyer et al., 2021).

Kota Surabaya adalah salah satu daerah di Indonesia yang telah melakukan peralihan pembelajaran secara daring ke luring. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan kepada peserta didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya, terdapat beberapa kendala yang dihadapi saat pembelajaran daring maupun luring diantaranya adalah ketidakmampuan peserta didik untuk memanajemen stres sehingga waktu belajar tidak efisien. Maka dilakukan kegiatan Edukasi Manajemen Stres Saat Belajar Kepada Peserta Didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh dan Pasca Pandemi Covid-19 yang dipimpin langsung oleh kelompok mahasiswa dan dosen dari Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan dan meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta kesadaran peserta didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10

Surabaya terkait manajemen stres saat belajar agar peserta didik dapat beradaptasi dalam kegiatan belajar mengajar jarak jauh maupun pasca Pandemi Covid-19.

## METODE PENGABDIAN

Metode yang dilakukan untuk mencapai tujuan kegiatan Edukasi Manajemen Stres Saat Belajar Kepada Peserta Didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh dan Pasca Pandemi Covid-19 adalah dengan melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan guru-guru SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya untuk menyusun materi edukasi, jadwal pelaksanaan dan menyusun kuisisioner.
2. Tahap Pelaksanaan. Tim pengabdian memaparkan materi yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif antara narasumber dan peserta didik. Kegiatan ini juga diselingi dengan permainan mengenai materi yang telah disampaikan.
3. Tahap Evaluasi. Pada akhir kegiatan dilakukan pengisian kuisisioner sederhana untuk melihat tingkat pemahaman peserta didik mengenai materi yang telah diberikan. Kuisisioner yang berikan berisikan tes skala sikap yang mengacu pada parameter skala Likert. Pilihan jawaban dikategorikan sebagai suatu pernyataan sikap SS (sangat setuju), S (setuju), KS (kurang setuju), dan TS (tidak setuju). Kategori ragu-ragu (R) tidak disertakan untuk menghindari sikap keragu-ruguan peserta didik. Penentuan skor menggunakan skala Linkert yaitu: a) skor 4 untuk jawaban SS; b) skor 3 untuk jawaban S; c) skor 2 untuk jawaban KS; dan d) skor 1 untuk jawaban TS.

Presentase skor dihitung dengan rumus (Riduwan, 2009):

$$\text{Presentase Skor} = (\text{Total Skor} : \text{Nilai Indeks Maksimal}) \times 100\%$$

Nilai Indeks Maksimal dihitung dengan rumus (Riduwan, 2009):

$$\text{Nilai Maksimal} = \text{Skor Tertinggi} \times \text{Jumlah Sampel}$$

Kriteria Interpretasi Skor (Riduwan, 2009):

Angka 0% - 20%	: Sangat Lemah
Angka 21% - 40%	: Lemah
Angka 41% - 60%	: Cukup
Angka 61% - 80%	: Kuat
Angka 81% - 100%	: Sangat kuat

## PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan dengan guru-guru SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya untuk menyusun materi edukasi, jadwal pelaksanaan dan menyusun kuisisioner. Adapun pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel I.

**Tabel I.** Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

**Edukasi Manajemen Stres saat Belajar kepada Peserta Didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh dan Pasca Pandemi Covid-19**

Safira Rizka Lestari, Ramadhani Mahendra Kusuma, Miha Anggisna Angreini, Haryo Sulistiyantoro, Yudi Nur Supriadi  
 Vol. 2, No. 2, Agustus 2022 hal. 195-203  
 DOI Artikel: 10.46306/jub.v2i2.80

No.	Kegiatan	Sub Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Edukasi Manajemen Stres Saat Belajar di SMA N 10 Surabaya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi edukasi</li> <li>• Diskusi dan tanya jawab</li> <li>• Permainan edukatif</li> </ul>	Rabu, 18 Mei 2022
2	Edukasi Manajemen Stres Saat Belajar di SMP N 36 Surabaya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi edukasi</li> <li>• Diskusi dan tanya jawab</li> <li>• Permainan edukatif</li> </ul>	Jum'at, 20 Mei 2022



a



b



c



d

**Gambar 1.** Pelaksanaan kegiatan edukasi manajemen stress saat belajar: a) pemaparan materi di SMP N 36 Surabaya; b) foto bersama di SMP N 36 Surabaya; c) pemaparan materi di SMA N 10 Surabaya; d) foto bersama di SMA N 10 Surabaya

Materi disampaikan secara oral oleh tim pengabdian. Adapun materi yang diberikan adalah mengenai pengertian stres yakni stres merupakan suatu perubahan reaksi tubuh yang menuntut pola respon penyesuaian individu secara psikologis dan fisik karena suatu hal yang mengganggu keseimbangannya. Kemudian materi dikerucutkan kepada stres belajar yang memiliki arti sebagai respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku (maladaptif) atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menganalisis, merangkai, menggambar, mencermati, mengobservasi, menggabungkan, mengadopsi, sebagai dampak dari ketidaksesuaian ataupun tekanan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang diterima. Stres berpengaruh pada tubuh individu peserta didik sehingga fungsi sistem organ tubuh mengalami gangguan atau tidak bekerja sebagaimana mestinya, seperti mengalami gangguan tidur (insomnia), sulit fokus untuk memahami materi pelajaran sekolah, emosi yang fluktuatif, dan lain sebagainya.

Tim pengabdian menjelaskan mengenai manajemen stres. Manajemen stres adalah kemampuan untuk menghadapi penyebab stres (stresor), gangguan, kekacauan dengan cara mengatur atau mengontrol respon atau tanggapan terhadap stresor tersebut. Tujuan dari manajemen stres adalah untuk memperbaiki kualitas hidup baik dari aspek perasaan, pikiran, perilaku, maupun fisik. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mengelola stres belajar adalah sebagai berikut.

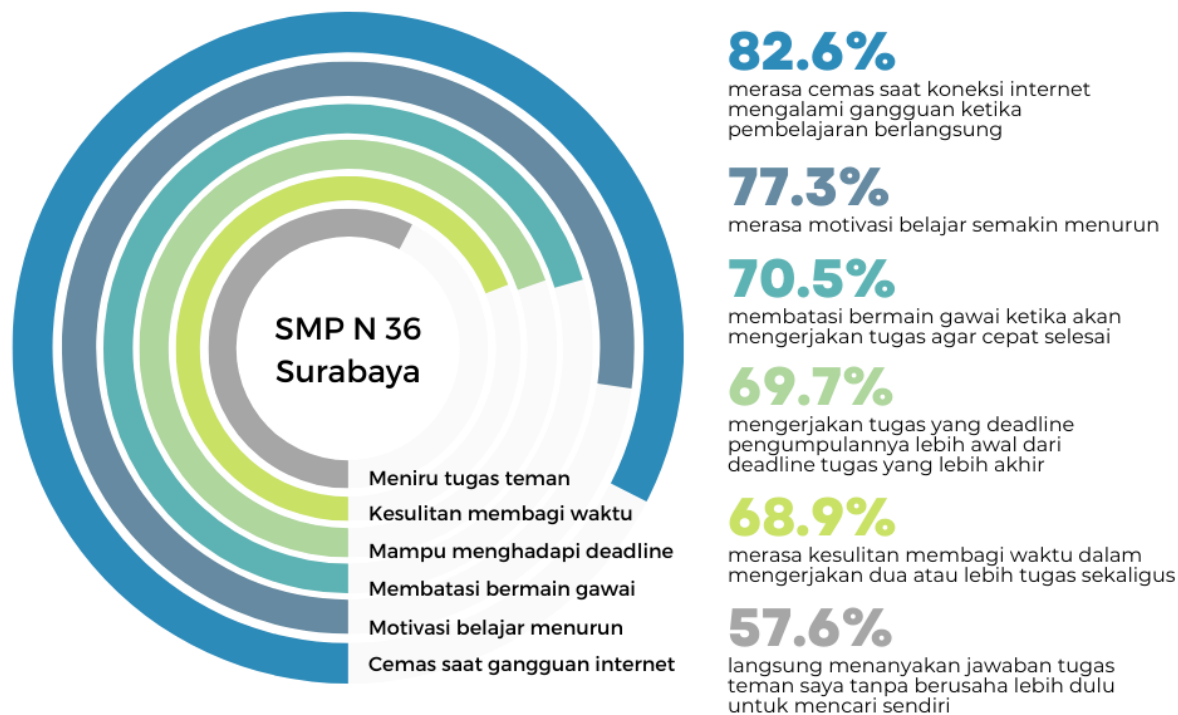
1. Membuat rencana belajar yang rasional dan manajemen waktu  
Peserta didik diharapkan mengenal waktu efektif belajar agar mampu menyusun rencana belajar yang rasional. Waktu dan metode efektif belajar setiap siswa berbeda-beda, oleh karena itu setiap siswa perlu mengenal diri sendiri agar bisa mengetahui waktu dan zona nyaman saat belajar. Peserta didik juga seharusnya mampu membagi waktu berdasarkan skala prioritas sehingga dapat mengetahui kegiatan mana yang harus didahulukan.
2. Mengatur pola makan dan mengonsumsi makanan bergizi.  
Peserta didik memerlukan makanan yang bergizi dan pola makan yang teratur agar otak mampu berpikir dengan optimal. Pola makan teratur dan makanan yang bergizi selain mampu menambah energi pada tubuh, juga mampu mempertahankan daya ingat saat belajar.
3. Melakukan aktivitas fisik.  
Aktivitas fisik seperti berolahraga, membantu pekerjaan rumah tangga, bermain di luar ruangan, atau berekreasi diperlukan peserta didik agar tidak merasa jenuh dan bosan. Jenuh dan bosan meningkatkan kemungkinan peserta didik terserang stres dan depresi. Aktivitas fisik membantu peserta didik menjaga pola tidur yang teratur.
4. Mengatur pola tidur dan melakukan relaksasi.  
Peserta didik sebaiknya tidak serta merta untuk terus menerus belajar tanpa henti. Tidur dan istirahat yang cukup diperlukan agar peserta didik tidak kelelahan dan menjadi sakit. Selain itu peserta didik juga perlu belajar menikmati waktu luang sebagai wujud relaksasi agar bisa memaknai materi belajar atau praktek kerja yang telah dilakukan.

Tim selanjutnya memberikan kesempatan untuk berdiskusi tanya jawab bersama peserta didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya serta melakukan permainan edukatif yang masih berhubungan dengan materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan tim memberikan kuisioner untuk mendapatkan umpan balik mengenai materi yang telah disampaikan. Terdapat enam pertanyaan singkat pada kuisioner antara lain: 1) Saya sering merasa cemas saat koneksi internet mengalami gangguan ketika pembelajaran berlangsung; 2) Semenjak PJJ, saya merasa motivasi belajar semakin menurun; 3) Selama PJJ, saya akan mengerjakan tugas yang deadline pengumpulannya lebih awal dari deadline tugas yang lebih akhir; 4) Semenjak PJJ, saya langsung menanyakan jawaban tugas teman saya tanpa berusaha lebih; 5) Selama PJJ, saya merasa kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan dua atau lebih tugas sekaligus dulu untuk mencari sendiri; 6) Selama PJJ, saya membatasi bermain gawai ketika akan mengerjakan tugas agar cepat selesai. Kuisioner diikuti oleh 33 peserta didik SMP N 36

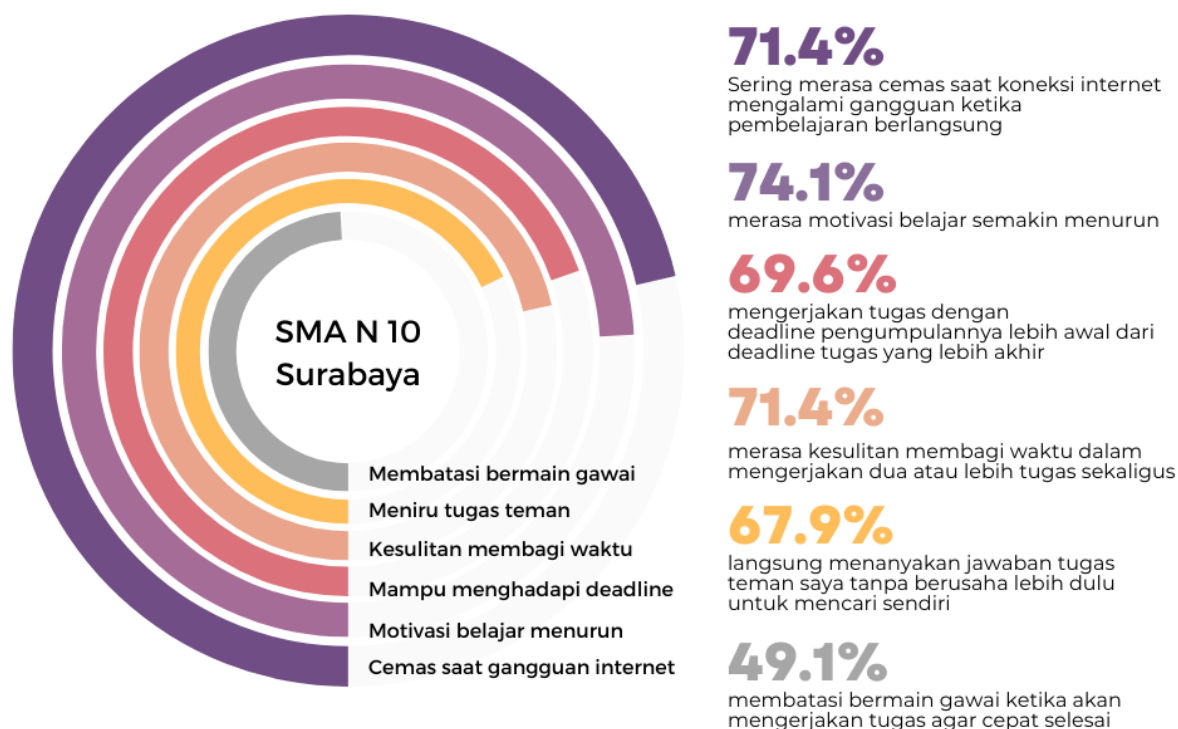
**Edukasi Manajemen Stres saat Belajar kepada Peserta Didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh dan Pasca Pandemi Covid-19**

Safira Rizka Lestari, Ramadhani Mahendra Kusuma, Mitha Anggisna Angreini, Haryo Sulistiyantoro, Yudi Nur Supriadi  
Vol. 2, No. 2, Agustus 2022 hal. 195-203  
DOI Artikel: 10.46306/jub.v2i2.80

Surabaya dan 28 peserta didik SMA N 10 Surabaya. Hasil dari kuisisioner disajikan pada Gambar 2 dan Gambar 3.



**Gambar 2.** Persentase hasil kuisisioner yang diikuti oleh peserta didik SMP N 36 Surabaya



**Gambar 3.** Persentase hasil kuisisioner yang diikuti oleh peserta didik SMA N 10 Surabaya

Berdasarkan hasil kuisioner tersebut peserta didik dari kedua sekolah telah mampu mengidentifikasi stres yang dialami. Peserta didik dari kedua sekolah menunjukkan sering mengalami rasa cemas yang kuat saat koneksi internet terganggu, motivasi belajar semakin menurun saat PJJ, dan merasa kesulitan membagi waktu untuk mengerjakan tugas. Peserta didik dari kedua sekolah juga tampak berusaha mengatur waktu dalam mengerjakan tugas dengan cara membatasi bermain gawai dan mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu yang ditentukan. Namun dapat disayangkan, peserta didik cenderung meniru tugas teman sekelasnya agar tugas cepat selesai.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta didik dari SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya mengikuti kegiatan edukasi manajemen stres saat belajar hingga akhir kegiatan. Peserta didik dari kedua sekolah mampu mengenali atau mengidentifikasi gejala stres yang ditunjukkan dari hasil kuisioner sederhana.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih diucapkan kepada Mahasiswa/i yang turut bekerja keras melaksanakan Pengabdian Masyarakat, antara lain: Pramesti Intan Destari, Hadaana Sabiila, Diana Azizatul Fitria, Kharisma Erwina, Dhiya Ul Hikmah Ais Mariya Ulva Hafidz Arkanzia, Veronica Mechy L. Firdaus, Sukaina Abir Silvia, Nanda Oktavia, Muhammad Aldi Maulana, Irsyad Rafi Naufaldi, Kenendra Aurelio, Imam Nur Rohim, Nadia Faizah P. Devina, Firdause Fayzul Haq, Antonius Caesar Tamba, Kornelius Rifaldi, dan Fadhlan Firdaus Syafrudin

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bawa, P. (2020). Learning in the age of SARS-COV-2: a quantitative study of learners' performance in the age of emergency remote teaching. *Comput Educ Open*, 1, 100016. [10.1016/j.caeo.2020.100016](https://doi.org/10.1016/j.caeo.2020.100016).
- Brown MG. (2016). Blended instructional practice: a review of the empirical literature on instructors' adoption and use of online tools in face-to-face teaching. *Internet High Educ*. 31:1–10. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2016.05.001>
- Bruggeman, Bram & Garone, Anja & Struyven, Katrien & Pynoo, Bram & Tondeur, Jo. (2022). Exploring university teachers' online education during COVID-19: Tensions between enthusiasm and stress. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2022.100095>
- Chen T, Peng L, Jing B, Wu C, Yang J, & Cong G. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on user experience with online education platforms in China. *Sustainability*. 12(18):7329. <https://doi.org/10.3390/su12187329>
- Khurriyati, Y., Setiawan, F., & Mirnawati, L. B. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Siswa Mi Muhammadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.30659/pendas.8.1.91-104>



**Edukasi Manajemen Stres saat Belajar kepada Peserta Didik SMP N 36 Surabaya dan SMA N 10 Surabaya dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh dan Pasca Pandemi Covid-19**

Safira Rizka Lestari, Ramadhani Mahendra Kusuma, Mitha Anggisna Angreini, Haryo Sulistiyantoro, Yudi Nur Supriadi  
Vol. 2, No. 2, Agustus 2022 hal. 195-203  
DOI Artikel: 10.46306/jub.v2i2.80

- Pranita, E. (2020, May 11). [www.kompas.com](https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari). Retrieved July 1, 2022, from <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari>.
- Riduwan. (2010). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- United Nations. (2020). Policy brief: education during COVID-19 and beyond 2020. [https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg\\_policy\\_brief\\_covid-19\\_and\\_education\\_august\\_2020.pdf](https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf)
- Watermeyer R, Crick T, Knight C, & Goodall J. (2021). COVID-19 and digital disruption in UK universities: afflictions and affordances of emergency online migration. *High Educ.* 81(3):623–41. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00561-y>
- Zhang L, Carter RA, Qian X, Yang S, Rujimora J, & Wen S. (2022). Academia's responses to crisis: a bibliometric analysis of literature on online learning in higher education during COVID-19. *Br J Educ Technol.* 53(3):620–46. <https://doi.org/10.1111/bjet.13191>

