



PKM OPTIMALISASI LAYANAN KONSELING DENGAN JOURNALING THERAPYDALAM MENGATASI STRES PADA GURU BK SMK DI SMK KABUPATEN BOGOR

Oleh

Neng Triyaningsih Suryaman¹, Rindang Wahjuningtjas², Wenny Wulandari³

^{1,2,3}Universitas Indraprasta PGRI

E-mail: ¹wennyunindra.lecturer@gmail.com

Article History:

Received: 15-09-2023

Revised: 19-09-2023

Accepted: 22-10-2023

Keywords:

Guru BK SMK, Journaling
Therapy, Stres

Abstract: Profesi guru BK selain memberikan tugas dan pembelajaran juga berperan dalam mengarahkan siswa/i agar dapat berperilaku sesuai dengan aturan yang ada. Tidak sedikit Guru BK SMK di sekolah mengalami benturan dalam menghadapi perilaku siswa yang berujung pada stres. Tujuan PkM ini adalah membantu para Guru BK SMK khususnya di Kabupaten Bogor untuk menuangkan pikiran dan perasaan dalam kegiatan Journaling Terapy untuk mengatasi perasaan dan keluhan terhadap stres baik yang muncul akibat tekanan pekerjaan dalam menjalani profesi sebagai Guru maupun masalah pribadi. Penelitian ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, dan sesi konseling. Hasil yang didapat bahwa guru BK SMK mengalami keadaan stres dan kesulitan untuk menuangkan perasaannya. Setelah dilaksanakan layanan konseling Journaling therapy, peserta PkM merasa lebih releks karena merasa sebagian permasalahan yang dihadapi sedikit berkurang dan merasa lebih termotivasi dengan mengingat kelebihan diri, keberuntungan atau penghargaan yang pernah didapat, serta hal positif lain yang tertuang dalam tulisan Journaling.

PENDAHULUAN

Tenaga pengajar dengan profesi sebagai guru banyak sekali beban yang ditanggung, selain memberikan tugas dan pembelajaran guru juga berperan dalam mengarahkan siswa/i agar dapat berperilaku dan bertindak sesuai dengan aturan sekolah. Secara lebih spesifik tugas untuk memberikan pengarahan kepada siswa/i biasanya dilakukan oleh guru BK SMK. Tidak sedikit Guru BK SMK di sekolah mengalami benturan dalam menghadapi yang perilaku siswa/i yang berujung pada kata stres.

Berdasarkan pemahaman sederhana, stres merupakan proses yang dapat menyebabkan seseorang merasa sakit secara mental dan timbul perasaan tidak nyaman ataupun dapat menimbulkan rasa cemas. Berdasarkan data dari *Health and Safety Executive* (HSE) tahun 2020, menunjukkan bahwa sebanyak 828.000 pekerja terkena dampak stres, depresi atau mengalami kecemasan terkait dengan pekerjaannya. Stres terhadap pekerjaan



merupakan masalah serius di Indonesia, riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) Kementerian Kesehatan menunjukkan data bahwa jumlah gangguan mental di Indonesia sebanyak 9,8%, selanjutnya angka stres sebanyak 35% yang dapat berakibat fatal menjadi sebanyak 43%. Stres kerja merupakan suatu ketegangan yang tidak dapat di toleransi apabila tanpa akibat yang serius oleh orang-orang baik dari dalam maupun luar dirinya, penyebab untuk stres adalah jasmani, mental, sosial, serta spiritual.

Stres ketika melaksanakan pekerjaan adalah sensasi ketegangan yang sedang dialami seseorang ketika ditimbulkan oleh stresor atau sumber stres. Stres merupakan bagian persoalan yang tidak terpisahkan karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai kalangan lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres, meskipun kadar stres yang dialami seseorang masing-masing individu tidaklah sama (Amin, & Al-Fandi, 2007)

Keith Davis dan Jhon W (dalam Amin & Al-fandi, 2007) menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, pikiran, kondisi fisik seseorang. Menurut WHO stres merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari yang merupakan reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (Priyoto, 2014). Kementerian Kesehatan (2022), menyampaikan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respon, regulasi atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stres bisa berasal dari situasi, kondisi, pemikiran yang dapat menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan dan kecemasan. Sehingga dikatakan stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk segera dapat menyesuaikan diri.

UNICEF Indonesia mengatakan stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada dibawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres yang berlebih apalagi terasa sulit dikendalikan dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental serta hubungan dengan orang lain. Saat sedang stres seseorang bisa menjadi lekas marah, takut, terlalu banyak bekerja, dan frustrasi. Stres juga tidak selalu mudah dikenali karena stres bisa datang dari aktivitas sehari-hari misalnya pekerjaan, sekolah, keluarga, dan masalah-masalah yang timbul yang membebani pikiran dan tubuh.

Menurut David dan Nelson (dalam Muhayarah, 2020) indikasi stres dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Aspek Feeling (Perasaan)
Individu yang mengalami stres akan merasa gelisah dan sering ketakutan, cemas berlebih, mudah marah, murung, khawatir, dan selalu merasa tidak mampu.
2. Aspek Kognitif (Pikiran)
Individu yang sedang mengalami stres akan memiliki penghargaan yang rendah pada diri sendiri, memiliki emosi yang tidak stabil, bahkan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik ataupun mudah melamun secara berlebihan,
3. Aspek Behaviour (Perilaku)
Individu memiliki gejala stres akan mudah menangis, tanpa alasan yang jelas, mudah terkejut, kaget, panik, kesulitan berbicara, dan tidak mampu rileks, jadi mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
4. Aspek Fisiologis (Tubuh)
Individu yang mengalami stres akan memiliki permasalahan dengan keadaan tubuh yang



cenderung mudah letih, gemetar, memiliki permasalahan dengan tidur, sakit kepala, ataupun memiliki masalah dengan ritme jantung.

Stres yang ditunjukkan oleh seseorang dapat kita kenali dari beberapa gejala. Diantaranya menurut Sukoco (2014), gejala stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Gejala Biologis

Seperti gejala fisik yang berhubungan antara organ manusia dengan proses tekanan itu sendiri.

2. Gejala Psikis atau Mental

Beberapa hal yang mempengaruhi keadaan mental, perasaan, dan pandangan seseorang yang ditunjukkan dengan kesulitan berkonsentrasi, daya ingat berkurang atau mudah lupa, penurunan efisiensi atau prestasi kerja, sering merasa lelah, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung. Jika kedua titik tersebut digabungkan, maka akan terbentuk keterikatan antara fisik atau psikis yang saling mempengaruhi satu sama lain ketika terjadi stres atau tekanan.

Terdapat pula ciri-ciri untuk mengenali apakah seseorang sedang merasakan stres atau tidak, ada beberapa hal yang dapat diperhatikan dan sadari antara lain:

1. Tanda-tanda Fisiologis

Sulit berkonsentrasi, khawatir, cemas, berkeringat, susah tidur dan sulit mengingat.

2. Tanda-tanda Emosional

Mudah marah, kesal, murung, atau putus asa.

3. Tanda-tanda Fisik

Tekanan darah tinggi, perubahan berat badan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, mual gangguan pencernaan, dan perubahan siklus menstruasi dan libido.

4. Tanda-tanda Perilaku

Tidak merawat diri dengan baik, tidak punya waktu untuk hal-hal yang disukai, menarik diri dari keluarga dan teman, mengabaikan tanggung jawabnya, berkurangnya efisiensi kerja, tidak fokus atau bergantung pada obat-obatan dan alkohol untuk mengatasinya.

Banyak upaya yang dapat dilakukan agar seseorang tidak menjadi stres agar kehidupan dapat berjalan dengan baik. Tentu penanganan stres yang dilakukan dapat berbeda antar individu, pada kegiatan abdimas ini tim menggunakan metode *Journaling Therapy* dalam mengatasi stres yang dialami oleh guru BK SMK di SMK Kabupaten Bogor.

Salah satu bentuk healing dari gangguan stres adalah melakukan kegiatan *Journaling* atau menulis. *Journaling* atau menulis jurnal adalah tindakan yang dilakukan untuk menuangkan ide, pikiran, bahkan emosi ke dalam bentuk tulisan, gambar, yang manfaatnya bisa dikaitkan untuk meredakan gangguan stres. Stres berlebihan sering kali mengganggu fisik dan mental individu, sebelum hal itu terjadi sebaiknya segera lakukan pencegahan, salah satunya adalah dengan melakukan terapi *Journaling*. Banyak aspek yang bisa kita amati dan gunakan untuk memulai *Journaling*, mulai dari melihat suasana hati, mengetahui hubungan dengan seseorang, kesulitan yang dialami, penyebab tekanan batin, bahkan kegiatan-kegiatan sehari-hari yang biasa kita lakukan dalam pekerjaan.

Melakukan *Journaling* banyak manfaatnya, salah satunya kita bisa lebih mengenali diri sendiri dan dapat memproses segala emosi yang dirasakan dengan cara yang tepat karena



dengan *Journaling* kita bias berdialog dengan diri sendiri dan memahami perasaan terdalam yang kita rasakan apalagi disaat kita merasa stres dan cemas, dengan *Journaling* kita bisa membantu diri sendiri dan membuka langkah untuk mengatasi masalah yang ada. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa hanya dengan menulis ekspresif (*Journaling*) selama 15 menit sampai 20 menit dalam sehari bisa menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi hati, hasil ini bisa mulai terlihat setelah rutin membuat jurnal selama empat bulan berturut-turut. *Journaling* diyakini dapat membantu mengelola permasalahan pribadi dan menekan otak untuk memikirkan hal-hal yang tidak penting.

Berdasarkan kutipan pada suara.com, manfaat lain yang didapatkan setelah melakukan *Journaling* adalah:

1. Meningkatkan Kekebalan Tubuh
2. Meningkatkan Daya Ingat
3. Memperbaiki Mood
4. Memperkuat Fungsi Emosional
5. Mengelola Stres
6. Mengurangi Kecemasan
7. Mengenali Diri Sendiri
8. Menemukan Prespektif Baru Untuk Menyelesaikan Masalah
9. Membantu mempercepat penyembuhan fisik
10. Membantu meraih goals

Journaling terlihat simple dan sederhana, akan tetapi nyatanya tidak semua orang bisa melakukan *Journaling* dengan mudah, berikut ini beberapa cara agar dapat memulai aktivitas *Journaling*:

1. Cobalah untuk belajar melakukannya menulis setiap hari, secara konsisten, karena tak butuh waktu lama, luangkan waktu beberapa menit saja untuk melakukan aktifitas menulis.
2. *Journaling* bisa dilakukan kapanpun terutama saat anda mengalami ketidakstabilan emosi, menulis bisa menjadi cara paling ampuh untuk meluapkan emosi.
3. Buat semuanya menjadi mudah, siapkan peralatan yang dibutuhkan, seperti pulpen, kertas, pensil warna bahkan anda bisa menulis di smartphone.
4. Tulislah apapun yang ingin anda tulis jangan pedulikan struktur penulisannya, biarkanlah kata-kata yang anda tulis mengalir begitu saja sesuaikan dengan ide dan perasaan anda saat itu.
5. Tidak perlu takut akan salah ejaan dan tulisan karena *Journaling* itu tentang menulis bebas
6. Anda tidak perlu menceritakan apa yang anda tulis kepada siapapun, kecuali anda ingin berbagi pikiran dan perasaan kepada kerabat, teman, atau orang yang dapat anda percaya.

Salah satu guru yang memiliki peranan penting disekolah adalah guru bimbingan dan konseling atau dikenal dengan guru BK SMK, berbeda dengan guru mata pelajaran. anggapan sebagian besar siswa sejak dahulu bahwa siswa yang dipanggil oleh guru BK SMK selalu

dikonotasikan negatif, mempunyai masalah atau telah melanggar peraturan sekolah. hal ini dikarenakan banyak siswa yang belum mengetahui tugas dan fungsi dari guru BK SMK,



pada umumnya siswa hanya menganggap guru BK SMK sebagai polisi sekolah yang akan menanggapi siswa-siswa yang sedang bermasalah saja, padahal guru BK SMK juga menanggapi siswa yang berprestasi dan menerima siswa yang ingin melakukan konsultasi.

Pengertian guru BK SMK adalah guru yang bertugas untuk memberikan bimbingan terkait dengan permasalahan yang dihadapi siswa baik pada bidang pribadi, belajar, social, dan karir serta membantu perkembangan siswa disekolah.

Guru BK SMK memiliki beberapa tugas antara lain:

1. Memberikan konseling pada siswa yang memiliki masalah disekolah.
2. Membantu siswa mengatasi kesulitan dalam belajar
3. Membantu siswa menentukan bakat dan minat yang dimiliki
4. Membantu siswa memilih dan mengambil keputusan terkait dengan karirnya
5. Menjadi mediator antara sekolah dan orang tua siswa.

Guru BK SMK mempunyai tiga fungsi utama yaitu:

1. Preventif (Pencegahan)

Yaitu langkah yang dilakukan guna untuk mencegah peserta didik mendapatkan masalah.

2. Kuratif (Pengetasan)

Yaitu upaya untuk menyelesaikan masalah guna mengeluarkan peserta didik dari masalah yang tidak menyenangkan atau tidak menyenangkan

3. Developmental (Perkembangan)

Yaitu fungsi yang menghasilkan terpeliharanya dan berkembangnya potensi dan kondisi positif peserta didik secara berkelanjutan yang artinya telah terselesaikan masalahnya maka fungsi dari developmental berperan agar masalah tersebut tidak datang atau muncul kembali.

Dengan demikian untuk menghilangkan anggapan negatif tentang guru BK SMK, hendaknya guru BK SMK bisa mengubah pola pikir siswa melalui pendekatan sebagai sahabat siswa dengan menunjukkan ketrampilan konselor dalam proses konseling, dengan memosisikan diri sebagai sahabat siswa maka siswa akan melihat dan merasakan guru BK SMK seperti sahabatnya sendiri sehingga akan terjalin komunikasi yang baik antara guru BK SMK dan siswa, dengan demikian diharapkan proses bimbingan dan konseling disekolah akan berjalan lancar.

Akan tetapi semua dari fungsi dan tujuan utama dan tugas tugas dari guru BK SMK tidak akan dapat terlaksana dengan baik apabila guru BK SMK sebagai pekerja memiliki hambatan-hambatan dalam proses melaksanakan tugasnya dikarenakan adanya tekanan kerja yang berlebihan sehingga menimbulkan gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikis, seperti gangguan stres misalnya, maka perlunya dilakukan upaya pencegahan sebelum mengganggu aktivitas guru BK SMK dalam bekerja atau melaksanakan tugasnya.

Diperlukannya terapi *Journaling* untuk membantu para guru BK SMK untuk mengatasi gangguan yang terjadi akibat stres, dengan melakukan terapi *Journaling* pada guru BK SMK diharapkan dapat memberikan banyak manfaat untuk meredakan gangguan stres yang dialami oleh guru BK SMK sebagai pekerja agar tidak menghambat semua tugas-tugas yang seharusnya dilakukan guru BK SMK.

Dengan dilakukannya terapi *Journaling* ini diharapkan setiap guru BK SMK bisa melakukannya secara independen atau mandiri sebagai langkah-langkah untuk



menghindarkan menjauhkan diri dari gangguan atau serangan stres yang dapat mengganggu kesehatan mental guru BK SMK, sehingga dapat menjadi konselor yang baik dan dapat melakukan konseling dengan baik dan benar.

Berdasarkan kondisi tersebut maka tim berkesempatan untuk dapat melakukan kegiatan PkM penelitian dengan tema "Optimalisasi Layanan Konseling dengan *Journaling Therapy* dalam Mengatasi Stres pada Guru BK SMK di SMK Kabupaten Bogor".

METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan kuesioner sebelum memberikan layanan konseling *journaling (pretest)* dan memberikan kuesioner kembali setelah pemberian layanan konseling *journaling (posttest)* untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh peserta PkM.

Adapun tempat dan lokasi pelaksanaan PkM ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Gunung Putri dengan jumlah peserta sebanyak tujuh belas orang guru BK SMK di Kabupaten Bogor dengan kisaran usia dua puluh tujuh sampai empat puluh tahun yang tergabung dalam tim Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK) SMK Kabupaten Bogor. Secara umum materi yang dibahas pada PkM yaitu tentang pemahaman kesehatan mental, khususnya stres yang kerap kali dialami guru BK dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengajar dan juga tugas lain yang tidak kalah penting untuk membantu siswa/i dalam menyelesaikan permasalahan, mengembangkan potensi, sebagai mediator dalam setiap permasalahan siswa/i, memotivasi, memberikan bantuan kepada guru lain untuk memahami siswa yang memiliki keterbatasan, dan kegiatan penunjang lainnya sebagai guru.

Berikut tahapan metode pelaksanaan dalam PkM yang dibagi menjadi 3 bagian kegiatan, yaitu:

1. Tahap pertama (Persiapan Kegiatan Abdimas)

Persiapan Pelaksanaan kegiatan Abdimas, pada tahap ini dilakukan beberapa aktivitas antara lain:

a) Tinjauan Lokasi

Tim Abdimas melakukan kunjungan ke lokasi kegiatan Abdimas sehingga tim dapat mengetahui kondisi di lokasi yang akan menjadi tempat Pelaksanaan kegiatan. Tinjauan lokasi dapat dilakukan berulang kali untuk menjalin komunikasi interaktif terhadap mitra kegiatan.

b) Pengumpulan data

Melalui metode pengumpulan data wawancara dan studi dokumentasi, tim Abdimas mendapat informasi yang berhubungan dengan Pelaksanaan kegiatan ini agar tujuan yang akan dicapai dapat terpenuhi. Data tersebut diantaranya jumlah guru BK SMK yang mengajar di SMK berdasarkan data MGBK, data demografis peserta, macam kegiatan, jadwal, dan tempat yang biasa digunakan untuk Pelaksanaan Abdimas.

c) Studi Kepustakaan

Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari referensi untuk kebutuhan teoritis tentang kegiatan Abdimas. Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari buku-buku yang sesuai kebutuhan kegiatan Abdimas, penelusuran informasi melalui search engine sesuai dengan kebutuhan, penggunaan aplikasi Website Google Scholar untuk

mencari artikel hasil penelitian dan hasil kegiatan abdimas.



- d) Analisis Kebutuhan
Pada tahap ini melakukan analisis terhadap kebutuhan-kebutuhan yang dapat menunjang penerapan kegiatan Abdimas. Beberapa aspek analisis kebutuhan diantaranya lokasi, perlengkapan, peralatan penunjang, teknologi informasi, kesediaan peserta untuk hadir, pengetahuan, dan kondisi peserta baik secara fisik dan psikis.
2. Tahap kedua (Pelaksanaan Kegiatan)
Pada Pelaksanaan kegiatan, metode pembinaan secara langsung dengan peralatan pendukung, penyampaian materi dan beberapa kasus, tanya jawab, dan studi kasus, dapat membantu peserta lebih memahami kegiatan pembinaan yang disampaikan melalui proses konseling dan Journaling.
3. Tahap ketiga (Evaluasi kegiatan)
Pada tahap ini, tim melakukan evaluasi terhadap Pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan untuk meninjau ulang Pelaksanaan kegiatan secara menyeluruh, mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap Pelaksanaan kegiatan yang meliputi evaluasi proses dan hasil. Evaluasi dilakukan pada setiap tahap Pelaksanaan kegiatan yang kemudian dilanjutkan sampai dengan kegiatan penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL

Hasil kegiatan Abdimas yang dilakukan oleh tim dengan judul PkM Optimalisasi Layanan Konseling dengan *Journaling* Terapy dalam Mengatasi Stres pada Guru BK SMK di SMK Kabupaten Bogor, didapatkan bahwa keberhasilan dalam proses pemberian layanan konseling *Journaling* Terapy ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang terlibat, baik pihak internal maupun eksternal yang dimiliki oleh mitra maupun dari tim penerjemah UNINDRA. Kesiapan materi dan bagaimana cara memberikan pemahaman kepada para Guru BK SMK SMK di Kabupaten Bogor tentang cara mengatasi stres sebagai guru yang sering mendapatkan pengaduan dan permasalahan dari siswa dan siswi di sekolah, belum juga permasalahan pribadi yang dialami oleh guru BK SMK sendiri, tampaknya cukup membuat guru BK SMK kesulitan mengatasi permasalahannya, sehingga berdampak stres yang berkepanjangan. Untuk itu tim selaku penerjemah dalam kegiatan PkM ini melakukan evaluasi materi yang disampaikan agar terkesan menarik dan dengan menggunakan kata-kata yang mudah dipahami serta memberikan contoh yang relate dengan guru BK SMK baik di sekolah maupun dalam kehidupan pribadi.

Banyaknya beban yang ditanggung oleh seorang guru BK SMK, dimana harus memberikan tugas dan pembelajaran, juga berperan dalam mengarahkan siswa dan siswi agar dapat berperilaku dan bertindak sesuai dengan aturan yang ada, membantu melerai permasalahan antar siswa, serta memberikan dukungan kepada siswa yang memiliki permasalahan akademis, cukup menyita waktu seorang guru BK SMK dan membuat guru BK SMK kurang memperhatikan kondisi mental sendiri, sehingga cukup rentan mengalami gejala stres. Keterbatasan waktu dan tenaga untuk mengurangi gejala stres yang timbul akibat ketegangan yang dialami baik dalam hal pekerjaan di sekolah, ataupun secara personal, menjadi kendala besar yang dihadapi seorang guru BK SMK. Untuk itu, salah satu upaya yang dilakukan tim adalah memberikan kebebasan bagi guru BK SMK untuk mengekspresikan perasaan dan rasa tidak enak yang mengganggu baik secara pikiran dan



perilaku dalam bentuk tulisan dan gambar dengan mengikuti instruksi yang ada. Selama kegiatan *journaling* berlangsung, ternyata banyak guru BK SMK yang memiliki permasalahan yang serupa, diantaranya tidak adanya tempat untuk bercerita tentang permasalahan yang dihadapi. Memegang teguh prinsip bahwa guru BK SMK adalah tempat bagi siswa dan siswi untuk menyelesaikan permasalahan, nampaknya tidak bernilai timbal balik. Guru BK SMK hanya paham tugas satu arah, yaitu memberikan dukungan dan membantu penyelesaian masalah siswa/i, namun ketika guru BK SMK mengalami permasalahan, merasa tidak ada tempat untuk bercerita, sehingga berujung dengan memendam semua beban yang ada. Belum lagi adanya tugas lain sebagai guru yang berperan untuk menyusun rencana pembelajaran/ kurikulum dan kegiatan penunjang lainnya membuat peran seorang guru BK SMK yang seharusnya lebih kearah membantu menyelesaikan permasalahan, mengembangkan potensi, sebagai mediator dalam setiap permasalahan, memotivasi, memberikan bantuan kepada guru lain untuk memahami siswa yang memiliki keterbatasan, nyatanya membuat guru BK SMK kesulitan untuk peduli pada diri sendiri.

Tanpa adanya pemaknaan akan pentingnya mental yang sehat bagi seorang “motivator” di sekolah, maka permasalahan di atas akan terus terulang dan menjadi hal yang “biasa” terjadi, namun akibat yang ditimbulkan bisa semakain fatal, baik bagi individu, bagi pekerjaannya, bahkan pihak sekolah yang bersngkutan, hal tersebut perlu diatasain sedini mungkin. Untuk itu sebelum melakukan *journaling* terapi, tim memberikan materi terkait kesehatan mental, bagaimana mengenali bahwa diri sendiri perlu mendapatkan pertolongan kesehatan mental yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, apa saja dampak jika mental sedang tidak baik, serta upaya sederhana yang bisa dilakukan guru BK SMK untuk mempertahankan kesehatan mentalnya. Penguatan akan pemahaman mental yang sehat ini, menjadi dasar dilakukannya *journaling* therapy pada guru BK SMK.

Sama pentingnya dengan memberikan layanan konseling pada peserta didik, seorang guru BK SMK juga perlu mendapatkan layanan konseling, namun layanan ini bisa dilakukan sendiri tanpa melibatkan pihak lain. *Journaling* therapy tidak hanya sekedar menulis catatan harian tentang permasalahan yang mengganjal perasaan, lebih dari itu *journaling* mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan mental, salah satunya stres yang biasa terjadi pada individu yang bekerja dan banyak berhadapan dengan individu lain. *Journaling* sendiri adalah kegiatan menuangkan pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan maupun gambar, kejadian, emosi, kegiatan, apa pun itu bisa diungkapkan lewat *journaling*. Banyak studi menunjukkan bahwa dengan rutin melakukan *journaling* dapat meningkatkan kesehatan mental. Selain digunakan untuk merelaksasi emosi yang ada, *journaling* juga banyak digunakan sebagai metode terapi psikologis yang diharapkan dapat mengurangi gejala mental yang dialami oleh seseorang.

Dari kegiatan *journaling* yang telah dilakukan, peserta PkM merasa lebih rileks, karena merasa sebagian permasalahan yang dihadapi sedikit berkurang dan merasa lebih termotivasi dengan mengingat kelebihan diri, keberuntungan atau penghargaan yang pernah didapat, serta hal positif lain yang tertuang dalam tulisan *journaling*. Tim PkM mengharapkan dengan adanya kegiatan *journaling* ini dapat membantu guru BK SMK untuk mengurangi perasaan cemas, takut, minder, overthinking, emosi yang terpendam, serta mendorong keterbukaan pada diri sendiri yang sangat membantu proses penyembuhan mental seperti perasaan stres yang sering dialami seorang guru BK SMK dalam melaksanakan tugasnya.



Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini, tim pelaksana tertantang untuk dapat menumbuhkan pemahaman guru BK SMK akan pentingnya kesehatan mental dan pentingnya mengenali diri sendiri agar dapat membentuk perasaan yang lebih positif serta memiliki kesiapan baik dari segi fisik maupun mental dalam menghadapi pekerjaan sebagai guru BK SMK. Guru BK SMK perlu memberikan pertolongan kepada diri sendiri, sebelum menolong siswa dan siswi yang bermasalah di sekolah. Dengan adanya kegiatan *journaling* ini diharapkan guru BK SMK tidak merasa bingung untuk menyalurkan perasaannya, dikarenakan sudah memiliki “teman” curhat layaknya seorang siswa/i kepada guru BK SMK itu sendiri dengan adanya *journaling therapy*. Kegiatan *journaling therapy* yang diberikan kepada guru BK SMK juga diharapkan agar dapat diperkenalkan kepada siswa siswi disekolah untuk mengurangi gangguan mental khususnya diusia anak sekolah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap pertama (persiapan kegiatan abdimas) dengan melakukan tinjauan lokasi, pengumpulan data, studi kepustakaan, dan analisa kebutuhan. Tahap kedua (pelaksanaan kegiatan) dengan melakukan layanan konseling *journaling therapy* secara langsung dengan peralatan pendukung, penyampaian materi dan beberapa kasus, tanya jawab, dan studi kasus. Tahap terakhir yaitu evaluasi kegiatan, evaluasi dilakukan pada setiap tahap pelaksanaan kegiatan yang kemudian dilanjutkan sampai dengan kegiatan penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pada tahap evaluasi, tim pelaksana secara bersama dengan ketua MGBK SMK Kabupaten Bogor saling memberikan umpan balik disetiap masing-masing tahapan kegiatan. Pada tahap pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim pelaksana melakukan observasi langsung ke mitra kegiatan untuk mengetahui kebutuhan mitra yang akan digunakan sebagai acuan pelaksanaan kegiatan di setiap tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Beberapa informasi diperoleh tim pelaksana sebagai wadah penyempurnaan dari materi yang akan disampaikan secara tepat untuk para peserta guru BK SMK SMK di Kab. Bogor. Adapun pertimbangan yang dijadikan acuan dalam pemberian materi adalah berdasarkan dari perkiraan jumlah peserta, lokasi pengadaan, jadwal

pengadaan, serta permasalahan/ hambatan yang paling banyak dihadapi oleh seorang guru BK SMK SMK. Hal ini dimaksudkan agar tim pelaksana dapat secara sigap memilah materi kegiatan dan memberikan contoh kasus yang relate dengan para peserta sesuai dengan kebutuhan dan latar belakang guru BK SMK yang beragam. Pada akhir pelaksanaan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dengan para pemateri untuk menuntaskan rasa penasaran peserta dan menampung kendala yang peserta hadapi sehingga tidak hanya sebatas menyampaikan layanan konseling, tetapi juga dapat memberikan pemecahan masalah yang dihadapi oleh guru BK SMK SMK. Dengan begitu para peserta yang menjadi sasaran kegiatan ini dapat memperoleh pengetahuan dan juga langkah-langkah yang dapat diambil dalam menyelesaikan permasalahan baik yang ada pada diri sendiri, siswa, rekan kerja, maupun pihak sekolah dan sekitarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil memenuhi sasaran dan memiliki kebermanfaatn terhadap guru BK SMK di Kabupaten Bogor dalam mengatasi stres, terutama terkait



pekerjaan dan permasalahan pribadi. Selain itu, melalui kegiatan Abdimas yang dilaksanakan dapat membantu meningkatkan wawasan, pengetahuan, rasa percaya diri, serta pemecahan permasalahan yang sedang dihadapi peserta baik secara personal maupun interpersonal. Keberhasilan ini dapat ditunjukkan dengan hal sebagai berikut:

1. Adanya perubahan positif dari peserta dilihat dari perubahan pola pikir tentang kesehatan mental, banyak juga peserta yang merasa bertambahnya wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap sebagai guru BK dalam mengatasi permasalahan diri sendiri sebelum membantu menyelesaikan permasalahan siswa/i di sekolah sesuai dengan materi yang telah diberikan bersama Tim Pelaksana Abdimas pada saat kegiatan Abdimas berlangsung.
2. Adanya respon positif yang ditunjukkan dengan keaktifan dari peserta kegiatan dalam berdiskusi mengenai materi yang disampaikan berkenaan *journaling therapy* dalam mengatasi stres.
3. Adanya keterbukaan mengenai permasalahan yang disampaikan peserta kepada Tim Pelaksana Abdimas dan berupaya bersama-sama mencari pemecahan permasalahan/solusi guna mengoptimalkan layanan konseling *journaling therapy* baik untuk diri sendiri, siswa/i, rekan kerja dan juga kerabat terdekat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pelaksanaan dan penyelesaian laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada guru BK SMK di Kabupaten Bogor tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, tim menyampaikan ucapan terima kasih terutama kepada: rekan dosen Universitas Indraprasta PGRI yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Begitu pula kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Indraprasta PGRI yang telah memberikan izin pelaksanaan sehingga kegiatan dapat teraksana. Terima kasih disampaikan pula kepada ketua dan semua pengurus MGBK SMK Kabupaten Bogor yang telah memberikan kesempatan kepada tim untuk melakukan layanan konseling *dengan journaling therapy* dalam mengatasi stres pada guru BK SMK Kabupaten Bogor, dan tidak lupa ucapan terimakasih tim tujukan kepada bapak dan ibu anggota MGBK SMK Kabupaten Bogor yang telah hadir atas waktu yang diluangkan dan kerja sama yang baik, yang tulus ikhlas menerima pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ackerman, C.E. 83. Benefits of Journaling for Depression, anxiety, and Stres. *Positive Psychology*”<https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/>(diakses 2 Agustus 2023)
- [2] Baikie, K.A. & Wilhelm, K. (2005). *Cnnindonesia*, 7 manfaat journaling. kurangi overthinking dan redakan stres, senin 20 september 2021.
- [3] Edition. *Teori dan praktek konseling dan terapi* (edisi ke empat). terjemahan oleh Helly, P. & Sri, M. S., (2011). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [4] Ekha Listiyawati, Apa Itu Guru BK SMK? Apa Saja Tugasnya?, *kompasiana* 26 februari 2023 (diakses 1 Agustus 2023)
- [5] Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346.



- [6] Hawari, D. (2011). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi, Jakarta, FKUI
<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedi/content.aspx/contentID=4552&contentTypeID=1>
- [7] Kenya Swawikanti. Manfaat Journaling; Benarkah Baik bagi Kesehatan Mental? *ruangguru_ Agustus 9 (2021)*, diakses (3 Agustus 2023).
- [8] Muhayroh, I. (2020). Gambaran Stres dan Strategi Coping Stres pada Individu Dewasa Awal Penggemar karakter Anime Favorit di Jakarta, (skripsi tidak diterbitkan) Jakarta; Universitas Al Ashar Indonesia.
- [9] Resna N. (2021). Kebiasaan Journaling Bermanfaat bagi Kesehatan Mental. <https://www.sehatq/artikel/journaling-kebiasaan-sederhana-yang-baik-bagi-kesehatan-mental> (akses 2 Agustus 2022)
- [10] Rima, S. I.N. (2022). Manfaat Journaling untuk Kesehatan Mental, Salurkan Luapan Emosi. Diakses pada tanggal 07 Agustus 2023, dari <https://www.suara.com/lifestyle/2022/07/23/074510/5-manfaat-journaling-untuk-kesehatan-mental-salurkan-luapan-emosi>
- [11] S. M. H. (2021). 6 Manfaat Journaling bagi Kesehatan Mental dan Tips untuk memulainya,- Good Doctor/ Tips Kesehatan at <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/6-manfaat-journaling-bagi-kesehatan-mental-dan-tips-untuk-memulainya> (akses 1 Agustus 2023).
- [12] Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-10.
- [13] Terapi jurnal. 2 juli 2018 : http://en.Wikipedia.org/wiki/journal_therapy#cite_note-2 (diakses: 2 Agustus 2023).
- [14] Ullrich, P.M, & Lutgendorf, S.k. (2002). Journaling about stressful events; Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of behavioural medicine*, 24(3), 244-250.
- [15] Utley, A. & Garza, Y (2011), The Therapeutic Use of journaling with Adolescents. *Journal of Creativity in mental health*, 6(1), 29-41.
- [16] Watson, L. R, dkk, "Journaling for Mental Health". Diakses dari: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedi/content.aspx/contentID=4552&contentTypeID=1>
- [17] Yusuf, S. (2018). Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama. Bandung; Remaja Rosda Karya.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN