JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.2, No.12 Desember 2023

BERSAHABAT DENGAN STRES MELALUI BRAIN GYM

Yustinus Joko Dwi Nugroho[1], Prilya Shanty Andrianie[2], Patria Mukti[3]
[1,2,3]Universitas Setia Budi
E-mail: jokodwinugroho@setiabudi.ac.id

Article History:
Received: 10-11-2023
Revised: 16-11-2023
Accepted: 19-12-2023

Keywords:
brain gym, guru, *stress*

Abstract: *Pengabdian ini dilakukan untuk membantu peserta mengatasi stress yang dialaminya dengan menggunakan teknik brain gym. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan menggunakan asesmen terlebih dahulu untuk mengukur tingkat stress yang dialami oleh peserta, kemudian dilakukan pelatihan brain gym dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali untuk melihat efektivitas dari pelatihan brain gym tersebut. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan brain gym dapat menurunkan tingkat stress para peserta pelatihan.*

PENDAHULUAN

Dalam tugas perkembangannya, setiap manusia nantinya dituntut untuk bekerja untuk mempertahankan kehidupannya. Individu yang bekerja pasti akan mengalami banyak tuntutan pekerjaan karena dalam bekerja harus memiliki tujuan organisasional dan untuk mencapainya ada banyak kewajiban yang harus dilakukan oleh para karyawannya. Tuntutan kewajiban untuk mencapai tujuan organisasi yang sudah ditentukan ini dapat memberikan stres kerja kepada para karyawannya. Tekanan hidup lainnya seperti tuntutan pemenuhan biaya pendidikan anak, rumah tangga dan lain sebagainya juga akan menambah beban stres pada karyawan. Menurut Kreitner dan Kinicki (2014), stres sendiri merupakan sebuah respon perilaku dari setiap individu yang dipengaruhi oleh setiap karakter individu tersebut atau merupakan sebuah proses psikologis yang memberikan dampak tindakan, situasi, atau kejadian yang membuat seseorang terkena beban fisik dan psikologi. Dalam dunia pendidikan, terutama saat dan setelah pandemi COVID-19, kasus stres cukup meningkat. Hal ini selain karena efek langsung dari pandemi namun juga disebabkan efek tidak langsung dimana cara belajar siswa mengalami perubahan pola menggunakan metode daring dimana hal tersebut belum dipahami secara menyeluruh oleh siswa maupun guru. Tuntutan pekerjaan guru yang semakin tinggi dan membutuhkan kemampuan administratif semakin meningkatkan stress kerja. Belum lagi terkait masalah karakter murid dan orangtua yang sangat bervariasi yang juga bisa menjadi faktor penyebab stres. Penelitian yang telah dilakukan oleh Nasib (dalam Rumeen dkk, 2021) mengatakan bahwa ada 7 faktor yang menyebabkan stres pada guru di sekolah antara lain adalah karakter buruk dari siswa, aturan kepala sekolah yang tidak sesuai, kurangnya dukungan dari rekan kerja, tuntutan tugas yang terlalu banyak, pendapatan yang tidak sesuai, keadaan pekerjaan yang kurang baik serta adanya perubahan kebijakan di lingkup pendidikan.

Stres merupakan hal yang wajar dialami oleh banyak orang. Sebelum melakukan

kegiatan pengabdian masyarakat, tim pengabdi melakukan analisis terlebih dahulu terhadap masalah yang dihadapi oleh mitra. Berdasarkan hasil diskusi dengan kepala sekolah serta beberapa guru di sekolah, didapatkan sebuah fenomena dimana ternyata banyak hal-hal yang bisa berperan dalam terjadinya stres kerja yang dialami oleh guru-guru di sana. Selain faktor murid yang bervariasi, tuntutan orangtua yang terlalu tinggi yang terkadang diluar kemampuan dari guru seringkali menjadi hal yang memicu stres. Faktor lainnya adalah adaptasi dengan tuntutan kurikulum yang baru atau situasi/ kondisi rumah yang kurang baik terkadang semakin mempengaruhi tingkat stres guru. Hal-hal diatas sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh dr Adeline Jaclyn yang dimuat dalam laman klikdokter (Jaklyn, 2020), dimana profesi guru menjadi salah satu profesi yang rentan mengalami stres bahkan bisa berkembang ke arah depresi. Dinamika yang timbul di sekolah seperti sikap orangtua yang bervariasi serta perilaku murid yang juga bervariasi seringkali menjadi faktor pencetus stres yang kalau tidak segera ditangani akan berkembang menjadi depresi.

Brain Gym merupakan sebuah program pengembangan pribadi yang memuat pendekatan praktis dan dinamis untuk proses pembelajaran dan dapat digunakan untuk semua tingkat umur . Strategi pengelolaan stres (coping stress) merupakan salah satu proses pembelajaran individu termasuk guru. Salah satu manfaat dari Brain Gym ini adalah untuk menurunkan tingkat stres karena dalam metode ini terdapat gerakan-gerakan yang menggunakan prinsip relaksasi dan stabilisasi emosi. Gerakan Brain Gym ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja sehingga diharapkan individu yang mengalami stress dapat melakukan teknik ini dengan segera tanpa dibatasi ruang dan waktu. Saat seseorang mulai stabil secara emosi, maka ia cenderung akan mampu berpikir terkait cara penyelesaian permasalahan yang dihadapi secara komprehensif.

Berdasarkan analisis masalah di atas, maka pengabdi tertarik untuk melakukan pelatihan menggunakan teknik Brain Gym untuk mengurangi tingkat stres pada guru di SD Pangudi Luhur 1 dan 2 St Timotius Surakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan kepada para guru SD Pangudi Luhur 1 dan 2 St. Timotius di Jalan Sugiyapranata no 1, Kampung Baru, Surakarta sebagai mitra Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi memberikan pelayanan kepada masyarakat. Lokasi ini berada kurang lebih sekitar 3 km dari Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta. Stres yang dialami oleh guru di SD Pangudi Luhur St Timotius Surakarta diharapkan dapat menurun dengan diberikannya pelatihan Brain Gym sehingga nantinya mereka dapat berpikir lebih jernih untuk menyelesaikan sumber stres yang dialami dengan langkah-langkah yang lebih terencana menggunakan skala prioritas sesuai dengan kondisi yang ada. Secara historis, antara fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta dengan SD Pangudi Luhur 1 dan 2 St Timotius Surakarta sudah terjalin kerjasama dalam beberapa proses asesmen yang dilakukan untuk murid maupun calon murid baru.

METODE

Dalam pelaksanaan yang dilakukan oleh tim pengabdian pada masyarakat dilakukan antara lain adalah:

a. Asesmen kondisi awal Penerima Manfaat (PM)

   Asesmen awal ini dilakukan lewat survey dan pembagian tugas tim secara detil berdasarkan hasil survey awal. Rapat awal pembagian tugas diikuti oleh semua tim pengabdi yang terdiri dari Yustinus Joko Dwi Nugroho, M.Psi, Psikolog, Patria Mukti,

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.2, No.12 Desember 2023

S.Psi,M.Si dan Prilya Shanty Andrianie, M.Psi, Psikolog. Survey awal dan perijinan ke SD Pangudi Luhur St Timotius, dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2023 oleh ketua pengabdi, Yustinus Joko Dwi Nugroho, M.Psi, Psikolog beserta semua anggota tim yaitu Bapak Patria Mukti, S.Psi,M.Si dan ibu Prilya Shanty Andrianie, M.Psi, Psikolog.

Saat dilakukan survey awal ini, tim pengabdi bertemu dengan kepala sekolah SD Pangudi Luhur St Timotius yaitu, bapak Thomas Marsono Adi, S.Pd. Tim kemudian melakukan assesmen awal dengan beliau serta memasukkan surat permohonan ijin melakukan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan di SD Pangudi Luhur St Timotius. Hasil assesmen mendapatkan temuan bahwa para guru yang ada di SD Pangudi Luhur St Timotius seringkali mengalami stress kerja yang terkadang semakin diperberat dengan stres yang diakibatkan oleh permasalahan-permasalahan yang dibawa atau diakibatkan dari rumah atau lingkungan mereka. Padahal di satu sisi, mereka harus bisa menjaga stabilitas emosi mereka saat mentransferkan ilmu kepada murid-muridnya yang tidak jarang juga memiliki dinamika yang bervariasi.

Rapat koordinasi, tahap ini dilaksanakan oleh semua tim setelah assesmen, survey awal dan perijinan selesai. Dalam tahap ini tim mengkoordinasikan pembagian tugas, waktu, dan lokasi pelaksanaan pengabdian dilaksanakan. Rapat koordinasi ini dilakukan pada tanggal 15, 23 dan 31 Maret 2023.

b. Persiapan materi pelatihan

Koordinasi pembicara dan materi pelatihan, sebelum mempersiapkan materi pelatihan, sebelumnya salah satu anggota tim, ibu Prilya Shanty Andrianie, M.Psi, Psikolog berkoordinasi dengan narasumber yang juga anggota tim yaitu yaitu bapak Yustinus Joko Dwi Nugroho, M.Psi,Psikolog dan Bapak Patria Mukti, S.Psi,M.Si. Selain itu ibu Prilya Shanty Andrianie, M.Psi, Psikolog juga menyiapkan kebutuhan materi, alat ukur pre test dan post test serta administrasi kegiatan pelatihan. Anggota tim lain, yaitu Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si. berkoordinasi dengan sekolah dan menyiapkan kebutuhan teknis, seperti ruangan, presensi, sound system, dan lain-lain. Rapat koordinasi ini dilakukan pada tanggal 31 Maret 2023.

c. Pelaksanaan pelatihan kegiatan pengabdian pada masyarakat

Berdasarkan ijin yang telah diperoleh dari kepala sekolah SD Pangudi Luhur St Timotius Surakarta, maka Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi (USB) mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat pada hari Sabtu, 6 Mei 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah salah satu bentuk tanggung jawab dari insan perguruan tinggi terhadap pengembangan kesejahteraan masyarakat melalui kompetensi yang dimiliki pengabdi. Dalam pelatihan ini, tema yang diangkat adalah bersahabat dengan stres melalui brain gym.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Yustinus Joko Dwi Nugroho, M.Psi, Psikolog. Beliau sebagai koordinator tim dari Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta dibantu oleh Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si dan ibu Prilya Shanty Andrianie, M.Psi,Psikolog selaku anggota pelaksana. Kegiatan ini melibatkan 3 orang mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta yaitu Vita Gabrielle Wijaya, Yosua Yuda Prayoga dan Talitha Bara Zayyani. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar guru sebagai ujung tombak pendidikan yang rentan mengalami burnout akibat stres kerja mampu untuk mengelola dengan baik stres kerjanya melalui beberapa teknik brain gym yang diajarkan.

ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.2, No.12 Desember 2023

Kegiatan pengabdian hari Sabtu tanggal 6 Mei 2023 terfokus pada pelatihan e-commerce dan motivation training. Pelatihan ini dilaksanakan di Aula SD Pangudi Luhur 2, Surakarta pada pukul 08.00 sampai 13.00. Peserta yang hadir ada 20 penerima manfaat dan 1 orang Kepala Sekolah. Materi workshop terdiri dari mengenal lebih jauh tentang stres yang disampaikan oleh yaitu Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si (dosen dari program studi S-1 Psikologi Fakultas Teknik Universitas setia Budi Surakarta). Ruang lingkup materi yang disampaikan menjelaskan terkait tentang apa pengertian stres, penyebab stres, jenis stres, fase dan tahapan stres.

Sebagai lanjutan dari kegiatan materi pertama, kegiatan pengabdian ini juga memberikan pelatihan teknik brain gym yang dapat dilakukan sebagai usaha untuk berteman dengan stres kerja sehari-hari yang disampaikan oleh Yustinus Joko Dwi Nugroho, M.Psi, Psikolog. Materi ini menjelaskan tentang pengertian brain gym, dasar pemikiran brain gym, tiga dimensi brain gym dan gerakannya, gerakan PACE dalam brain gym serta gerakan Brain Gym yang mengurangi stres (stabilisasi emosi dalam stres).

HASIL

Evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat menggunakan alat ukur tentang stres yaitu Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) 21. DASS 21 merupakan skala asesmen yang digunakan untuk diri sendiri (self-assesment scale) untuk mengukur kondisi terkait emosional yang negatif dari seseorang seseorang seperti masalah depresi, kecemasan dan stres (NovoPsych. 2018). DASS 21 ini dilakukan sebelum pelatihan dan sesudah mendapatkan pelatihan pada tanggal 5 Mei 2023. Berdasarkan hasil evaluasi skala DASS 21 yang diberikan, terlihat setelah mendapatkan pelatihan, pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pengelolaan stress menggunakan teknik Brain Gym, tingkat stres dari guru-guru menurun. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil perhitungan dibawah ini.

		PRETEST			POSTTEST		
No	Nama	Stress	Anxiety	Depression	Stress	Anxiety	Depression
1	UN	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
2	D	Normal	Mild	Normal	Normal	Normal	Normal
3	IG	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
4	WH	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
5	IP	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
6	NL	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
7	LP	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
8	YA	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
9	RT	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
10	FR	Normal	Mild	Normal	Normal	Normal	Normal
11	YR	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
12	ER	Mild	Moderate	Normal	Normal	Mild	Normal
13	CW	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
14	NG	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
15	FE	Normal	Mild	Normal	Normal	Normal	Normal
16	MA	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
17	DS	Mild	Mild	Normal	Normal	Mild	Normal
18	BT	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
19	FS	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
20	DK	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
21	HP	Normal	Normal	Mild	Normal	Normal	Normal
22	WK	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.2, No.12 Desember 2023

23	MT	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
24	NT	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
25	AK	Normal	Mild	Normal	Normal	Normal	Normal
26	AH	Normal	Mild	Normal	Normal	Normal	Normal
27	N	Mild	Moderate	Normal	Normal	Normal	Normal
28	EW	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
29	MA	Normal	Moderate	Normal	Normal	Mild	Normal
30	MN	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
31	YR	Normal	Mild	Normal	Normal	Normal	Normal
32	BS	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
33	MR	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
34	MA	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
35	SD	Normal	Moderate	Normal	Normal	Normal	Normal
36	YS	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
37	TW	Normal	Normal	Normal	Normal	Mild	Normal
38	MT	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
39	SR	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
40	KN	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
41	YM	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
42	HR	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
43	BL	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
44	NN	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal

Tabel 1. Hasil Tingkat Stres Guru menggunakan DASS 21

DISKUSI

Skala DASS 21 sebenarnya mengukur terkait kecemasan (anxiety), stres (stress), dan depresi (depression). Meskipun berdasarkan data diatas, disajikan data terkait tingkat stress, anxiety maupun depression, namun pengabdi fokus melihat hasil dari aspek stres sesuai dengan tujuan dari pengabdian untuk melihat tingkat stres dari guru dari hasil pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil prestest menunjukkan bahwa sebanyak 3 orang (7%) mengalami tingkat stres yang tergolong ringan (mild) sedangkan sisanya sebesar 41 orang (93%) termasuk dalam tingkat stres yang normal. Setelah diberikan posttest, seluruh guru mengalami penurunan tingkat stres di kategori normal. Oleh karena itu, tujuan pengabdian kepada masyarakat ini tercapai.

Selain itu, beberapa hal yang menjadi evaluasi dari tim pengabdian masyarakat adalah: Selama pelaksanaan, beberapa guru harus keluar masuk ruangan karena ada pekerjaan di sekolah yang harus diselesaikan saat itu yaitu melayani calon siswa yang akan masuk ke SD Pangudi Luhur St Timotius Surakarta. Hal tersebut dapat membuat hasil pelatihan menjadi kurang optimal bagi guru tersebut.

Sedangkan saran dalam pengabdian ini yaitu: 1) Untuk selanjutnya perlu ada aturan yang lebih ketat agar peserta tetap bisa menyelesaikan pelatihan tanpa keluar masuk ruangan; 2) Berdasarkan antusiasme peserta, kegiatan semacam ini perlu dikembangkan lagi dalam kegiatan lainnya bagi PM yang mendukung peningkatan produktivitas.

KESIMPULAN

Pengabdian ini dilakukan untuk membantu peserta mengatasi stress yang dialaminya dengan menggunakan teknik brain gym. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan

ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

menggunakan asesmen terlebih dahulu untuk mengukur tingkat stress yang dialami oleh peserta, kemudian dilakukan pelatihan brain gym dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali untuk melihat efektivitas dari pelatihan brain gym tersebut. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan brain gym dapat menurunkan tingkat stress para peserta pelatihan. Dalam pelatihan ini terdapat sedikit kendala yaitu peserta yang masih dibebani pekerjaan ketika melakukan pelatihan sehingga beberapa kali keluar masuk ruang pelatihan. Oleh karena itu untuk selanjutnya perlu ada aturan yang lebih ketat agar peserta tetap bisa menyelesaikan pelatihan tanpa keluar masuk ruangan. Kemudian berdasarkan antusiasme peserta, kegiatan semacam ini perlu dikembangkan lagi dalam kegiatan lainnya bagi PM yang mendukung peningkatan produktivitas

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdian kepada Masyarakat ini terselenggara atas kerjasama antara Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi, SD Pangudi Luhur 1 dan 2 St Timotius Surakarta. Pendanaan pengabdian ini bersumber dari hibah internal Universitas Setia Budi. Oleh karena itu pengabdi mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Universitas Setia Budi, Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi, SD Pangudi Luhur 1 dan 2 St Timotius Surakarta, dan semua pihak yang membantu kelancaran proses pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

[1] Kreitner R & Kinicki A. (2014). Organizational Behavior. Jakarta: Salemba Empat
[2] Jaklyn, A. (2020). Waspada Ini Daftar Profesi yang Rentan Depresi. https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/waspada-ini-daftar-profesi-yang-rentan-depresi.11 November 2020. Diakses pada hari Senin, 3 April 2023 pukul 15,24 WIB
[3] NovoPsyh. (2018). Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42). [online] Tersedia pada: NovoPsych: Software for Administering Outcome Questionnaires to Clients for Psychologists: . Diakses pada tanggal 15 Juli 2018.
[4] Rumeen, C., Joseph, W.B.S.,Rumayar, A.A. (2021). Gambaran Stres Kerja pada Pendidik terhadap Pembelajaran Jarak Jauh di SMPN 1 Likupang Selatan dan SMPN 1 Dimembe. Jurnal Kesmas.Vol 10 (6) Juni 2021