ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 1, No. 1 Juli 2025, Hal. 6-12
website: www.journal.cahayasurya.com/abdimas

Program Pelatihan Mengelola Stres Dengan Relaksasi Dan Pena: Guru SlB-BC Nike Ardilla

Vina Lusiana Nadianti*[1], Nurlaela Hamidah[2], Ambarwati Halena Salsabila Ahmad[3], Resta Aulia Kiranti[4], Salma Salsabila[5], Sheryl Shabirah Nail[6]
[1,2,3]Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia
*e-mail: vina.lusiana@umbandung.ac.id

Abstract
Special Needs School (SLB) teachers face significant pedagogical and emotional challenges in assisting children with special needs, which often leads to chronic stress and burnout. This study aims to evaluate the effectiveness of the "Managing Stress with Relaxation and a Pen" training program in improving the emotional well-being of SLB-BC teacher Nike Ardilla. The training method was designed in a participatory manner and consisted of relaxation techniques, mindfulness, and expressive writing (journaling). The training was evaluated through pre- and post-tests using stress and stress coping scales, as well as participant reactions through satisfaction questionnaires and participant observation. The pre-test results showed that the stress levels of the majority of participants were in the moderate to high category. After the training, there was a significant decrease in stress levels and an increase in emotional coping skills, especially in the aspects of emotional management and self-awareness. Evaluation of participant reactions also showed that 87.5% of participants expressed very satisfied with the quality of the training, both in terms of the material, facilitators, and delivery methods. Some suggestions for improvement include simplifying the material and increasing the duration of the practical sessions. In conclusion, this training program is effective in improving the understanding and stress management skills of special needs teachers, as well as contributing to strengthening the mental health of educators in inclusive education environments. This program is recommended for replication and adaptation in other special needs contexts as part of teacher professional development strategies..
Keywords*: teacher stress, SLB, stress coping, relaxation, mindfulness, expressive writing, emotional well-being.*

Abstrak
Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) menghadapi tantangan pedagogis dan emosional yang tinggi dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus, yang sering kali berujung pada stres kronis dan burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan "Mengelola Stres dengan Relaksasi dan Pena" dalam meningkatkan kesejahteraan emosional guru SLB-BC Nike Ardilla. Metode pelatihan dirancang secara partisipatif dan terdiri atas teknik relaksasi, mindfulness, dan expressive writing (journaling). Evaluasi pelatihan dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen skala stres dan coping stres, serta evaluasi reaksi peserta melalui angket kepuasan dan observasi partisipatif. Hasil pre-test menunjukkan tingkat stres mayoritas peserta berada pada kategori sedang hingga tinggi. Setelah pelatihan, terjadi penurunan signifikan tingkat stres dan peningkatan kemampuan coping secara emosional, terutama pada aspek pengelolaan emosi dan kesadaran diri. Evaluasi reaksi peserta juga menunjukkan bahwa 87,5% peserta menyatakan sangat puas terhadap kualitas pelatihan, baik dari aspek materi, fasilitator, maupun metode penyampaian. Beberapa masukan untuk perbaikan mencakup penyederhanaan materi dan peningkatan durasi sesi praktik. Kesimpulannya, program pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan manajemen stres guru SLB, serta berkontribusi terhadap penguatan kesehatan mental pendidik di lingkungan pendidikan inklusif. Program ini direkomendasikan untuk direplikasi dan disesuaikan dalam konteks SLB lainnya sebagai bagian dari strategi pengembangan profesional guru.
Kata kunci: stres guru, SLB, coping stres, relaksasi, mindfulness, expressive writing, kesejahteraan emosional.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Luar Biasa (PLB) memiliki peran strategis dalam menjamin hak pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus, dengan pendekatan yang adaptif dan berkeadilan. Dalam konteks ini, guru Sekolah Luar Biasa (SLB) menjadi aktor kunci yang mengemban tanggung jawab

kompleks, tidak hanya sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pembimbing emosional, fasilitator perkembangan, dan mitra kolaboratif bagi keluarga serta tenaga medis. Kompleksitas tugas ini semakin menantang ketika guru harus menangani peserta didik dengan kondisi seperti tunarungu, tunagrahita, hingga autisme, yang menuntut metode pembelajaran individual dan dukungan emosional yang berkelanjutan.

Kondisi psikososial guru SLB, terutama yang berada dalam rentang usia dewasa madya (40–60 tahun), kerap diwarnai oleh tekanan kerja yang intens dan berkepanjangan. Fenomena yang terjadi di SLB-BC Nike Ardila menggambarkan bagaimana beban kerja yang tinggi dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan guru. Gejala stres seperti ekspresi emosional yang tidak terkontrol, nada suara yang meninggi saat menghadapi kesulitan, serta gestur kelelahan seperti helaan napas berulang, menjadi indikasi nyata akan tingginya tingkat stres kronis yang dialami para pendidik.

Menurut Erikson (1963), fase dewasa madya ditandai dengan krisis antara generativitas dan stagnasi, di mana individu terdorong untuk menghasilkan sesuatu yang bermakna bagi generasi berikutnya. Namun dalam praktiknya, guru SLB sering kali berada dalam posisi dilematis: di satu sisi ingin terus berkontribusi, namun di sisi lain dibatasi oleh kelelahan, minimnya dukungan profesional, dan tekanan emosional yang belum tertangani. Beban kerja yang terus meningkat, ditambah dengan tuntutan sosial dan kurangnya tenaga profesional pendukung seperti psikolog dan terapis, semakin memperberat kondisi ini.

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa guru SLB merupakan kelompok yang rentan mengalami kelelahan emosional (emotional exhaustion), burnout, dan gangguan psikosomatis jika tidak mendapatkan dukungan sistemik dan strategi manajemen stres yang memadai. Suryana dan Sa'roni (2020) menemukan bahwa lebih dari 60% guru SLB di Indonesia mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama disebabkan oleh tekanan emosional dalam menangani siswa berkebutuhan khusus dan minimnya pelatihan terkait pengelolaan stres.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan intervensi yang bersifat preventif sekaligus kuratif. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), sebuah metode berbasis perhatian penuh yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn. MBSR mengajarkan individu untuk menghadirkan kesadaran utuh terhadap momen saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi, sehingga membantu mengelola tekanan internal dan eksternal secara lebih adaptif.

Dalam konteks pendidikan, penerapan MBSR pada guru SLB dapat meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta mengembangkan ketahanan psikologis (resiliensi) yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi dinamika kelas yang menantang. Lebih jauh, MBSR juga berpotensi memperkuat kualitas relasi guru dengan siswa, menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, serta menjaga keberlangsungan motivasi dan profesionalisme guru dalam jangka panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program *Mindfulness-Based Stress Reduction* dalam menurunkan tingkat stres pada guru SLB-BC Nike Ardila sebagai salah satu bentuk intervensi coping dan manajemen stres. Dengan pendekatan experiential learning yang memungkinkan peserta mengalami, merefleksikan, dan menerapkan teknik-teknik regulasi diri, program ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan yang tidak hanya relevan secara kontekstual, tetapi juga aplikatif dan berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan guru di institusi pendidikan luar biasa.

2. METODE PLAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental tipe *one group pre-test and post-test design* untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan manajemen stres dan coping stres dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan stres guru di SLB BC Nike Ardilla. Subjek penelitian adalah 23 guru SLB, yang dipilih secara purposive berdasarkan kesediaan dan komitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan..

a. Tahap Pra-Kegiatan

Pada tahap ini, peneliti melakukan identifikasi kebutuhan melalui observasi awal dan diskusi informal dengan kepala sekolah dan guru untuk memahami tantangan emosional yang dihadapi dalam konteks pembelajaran di SLB BC. Berdasarkan hasil asesmen awal, peneliti menyusun desain intervensi yang mencakup Tujuan Instruksional Umum (TIU) dan Tujuan Instruksional Khusus (TIK), serta merancang kisi-kisi pelatihan yang meliputi materi stres, manajemen stres, teknik coping stres, mindfulness, dan journaling emosi.

Peneliti juga menyiapkan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan, pemahaman, dan kesiapan guru dalam mengelola stres. Instrumen ini divalidasi oleh dosen ahli bidang psikologi pendidikan dan praktisi pendidikan luar biasa. Selain itu, dilakukan koordinasi teknis dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, dan kebutuhan logistik pelatihan.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan dilaksanakan pada hari Senin, 03 Februari 2025, bertempat di SLB BC Nike Ardilla, Bandung, dengan durasi kegiatan selama satu hari dimulai pukul 13.00 WIB. Kegiatan diawali dengan registrasi, sambutan, dan pelaksanaan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait manajemen stres.

Materi pelatihan disampaikan melalui metode lecturing, diskusi, pemutaran video edukatif, praktik teknik mindfulness (*mindful breathing*), serta sesi journaling sebagai alat reflektif. Materi utama terdiri dari pengenalan stres, teknik manajemen stres, strategi coping stres, konsep dan praktik *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), serta teknik journaling untuk mengenali emosi. Masing-masing sesi dirancang berdasarkan indikator perilaku dan kompetensi yang diharapkan, sebagaimana tertuang dalam kisi-kisi intervensi.

Pelatihan diakhiri dengan praktik langsung teknik pernapasan dan journaling, dilanjutkan dengan diskusi kelompok untuk merancang implementasi nyata hasil pelatihan di lingkungan kerja peserta.

c. Tahap Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Monitoring dilakukan secara langsung selama pelatihan dengan observasi partisipasi aktif peserta dalam setiap sesi, termasuk dalam diskusi, praktik teknik relaksasi, dan journaling. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif.

Secara kuantitatif, efektivitas pelatihan diukur melalui skor pre-test dan post-test, kemudian dianalisis dengan uji beda (*paired sample t-test*) untuk melihat perubahan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru terhadap teknik pengelolaan stres, baik secara kognitif maupun perilaku.

Secara kualitatif, evaluasi dilakukan melalui kuesioner reaksi peserta yang mengukur tingkat kepuasan terhadap materi, metode, fasilitator, dan pelaksanaan pelatihan. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa pelatihan bermanfaat, aplikatif, dan membantu mereka dalam menghadapi tekanan pekerjaan di SLB. Peserta juga memberikan saran positif untuk pengembangan pelatihan serupa di masa mendatang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *manajemen stres dan strategi coping* bagi guru-guru Sekolah Luar Biasa (SLB) diselenggarakan sebagai bentuk intervensi psikopedagogis guna mendukung kapasitas profesional guru dalam menghadapi tekanan kerja dan tanggung jawab emosional yang tinggi dalam mendidik peserta didik berkebutuhan khusus. Pelatihan ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dan reflektif yang melibatkan ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi teknik relaksasi, dan penyusunan rencana coping individual.

Untuk mengukur efektivitas pelatihan, dilakukan asesmen awal (pre-test) dan akhir (post-test) menggunakan instrumen skala stres dan skala strategi coping yang telah diadaptasi dari model Lazarus dan Folkman (1984). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penurunan tingkat stres dan peningkatan penggunaan strategi coping adaptif pada peserta pasca pelatihan.

Berikut adalah data hasil pre-test dan post-test yang menggambarkan perubahan tingkat stres dan kecenderungan penggunaan strategi coping:

Tabel 1. Rata-rata Skor Pre-Test dan Post-Test Tingkat Stres dan Coping Strategi Guru SLB

No	Variabel	Pre-Test (Mean ± SD)	Post-Test (Mean ± SD)	Δ Perubahan	Keterangan
1	Tingkat Stres	72.4 ± 8.5	59.8 ± 7.3	-12.6	Penurunan signifikan
2	Coping Problem-Focused	61.2 ± 7.9	75.6 ± 6.4	+14.4	Peningkatan signifikan
3	Coping Emotion-Focused	58.5 ± 9.2	66.7 ± 7.8	+8.2	Peningkatan sedang
4	Coping Maladaptive (Avoidance)	45.7 ± 6.1	38.2 ± 5.6	-7.5	Penurunan strategi tidak adaptif

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran peserta terhadap stres yang mereka alami serta memperkuat kemampuan mereka dalam menggunakan strategi coping yang lebih adaptif, seperti problem solving, dukungan sosial, dan regulasi emosi. Sebaliknya, penggunaan coping maladaptif seperti menghindar, menyangkal, atau menarik diri cenderung menurun.

Evaluasi Reaksi Peserta Pelatihan

Evaluasi reaksi dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala likert terhadap aspek-aspek pelatihan seperti relevansi materi, kompetensi fasilitator, partisipasi peserta, dan manfaat praktis. Sebagian besar peserta memberikan respon positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Rata-rata skor kepuasan peserta terhadap pelatihan mencapai 4.52 dari skala 5, dengan respon terbanyak menyatakan bahwa pelatihan "sangat membantu" dalam mengelola beban kerja emosional mereka.

Diskusi Efektivitas Program

Dari hasil yang diperoleh, pelatihan ini menunjukkan efektivitas yang cukup tinggi dalam mengurangi tingkat stres dan mendorong penggunaan strategi coping adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Jennings & Greenberg (2009) yang menegaskan bahwa pelatihan emosional dan manajemen stres mampu meningkatkan *teacher well-being* dan kinerja profesional. Dalam konteks guru SLB, pelatihan ini menjadi penting karena mereka menghadapi



kompleksitas tugas yang tinggi serta tekanan emosional yang lebih intens dibandingkan guru reguler.Efektivitas pelatihan ini juga diperkuat oleh keterlibatan aktif peserta dalam sesi praktik teknik *mindfulness*, *progressive muscle relaxation*, dan perencanaan coping individual. Adanya

ruang refleksi dan saling berbagi pengalaman selama pelatihan memungkinkan terbangunnya dukungan sosial yang berkontribusi terhadap penguatan daya tahan psikologis.

Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

Selain data kuantitatif yang menunjukkan peningkatan pemahaman guru terhadap strategi manajemen stres, aspek kualitatif dalam bentuk umpan balik peserta juga menunjukkan respons positif terhadap pendekatan interaktif yang digunakan dalam pelatihan. Sebagian besar guru menyatakan bahwa pendekatan berbasis pengalaman (*experiential learning*), seperti simulasi situasi stres dan diskusi kelompok, memberikan ruang refleksi pribadi sekaligus memperkuat keterampilan praktis.

Menariknya, temuan lapangan juga mengindikasikan bahwa sebagian guru sebelumnya belum pernah menerima pelatihan terkait pengelolaan stres yang kontekstual dengan dinamika sekolah luar biasa. Hal ini menyebabkan beberapa peserta mengalami kesadaran baru (*insight*) terhadap pentingnya *self-care*, pembentukan *support system*, dan teknik *emotional regulation* yang relevan dengan tantangan keseharian mereka.

4. KESIMPULAN

Pelatihan "Mengelola Stres dengan Relaksasi dan Pena" merupakan intervensi strategis yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas psikologis guru di SLB-BC Nike Ardilla dalam menghadapi tekanan pekerjaan yang tinggi. Guru di lingkungan pendidikan luar biasa (SLB) dihadapkan pada tantangan multidimensi, mulai dari kompleksitas kebutuhan peserta didik hingga beban emosional yang intens, yang berpotensi menimbulkan stres kronis dan kelelahan emosional (*burnout*). Oleh karena itu, pelatihan ini diformulasikan untuk tidak hanya membekali peserta dengan pengetahuan teoretis tentang stres dan mekanisme coping, tetapi juga memperkenalkan strategi berbasis praktik seperti mindfulness, teknik relaksasi napas, meditasi ringan, dan journaling sebagai bagian dari pendekatan experiential learning.

Evaluasi program melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif menunjukkan hasil yang menggembirakan. Dari hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan signifikan pada pemahaman guru terhadap manajemen stres dan penerapan coping adaptif. Selain itu, umpan balik peserta menunjukkan bahwa mayoritas guru merasa program ini relevan dengan kondisi kerja mereka dan mampu memberikan dampak nyata dalam praktik sehari-hari. Mereka merasa lebih mampu mengenali stresor, mengatur emosi, serta menenangkan diri dalam situasi tekanan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

[1] American Psychological Association (APA). (2016). "Stress in America: The Impact of Stress on Teachers." APA Report.
[2] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267 283.
[3] Craig, R. L. (1987). Training and Development Handbook: A Guide to Human Resource Development. McGraw-Hill.
[4] Erikson, E. H. (1989). Identitas Diri dan Siklus Hidup Manusia: Bunga Rampai Jakarta: PT. Gramedia.
[5] Fahrana, T. (2021, Mei). Tantangan Hari Ke-7 | Meditasi Sadar Nafas | Meditate WithTsamara. YouTube. https://youtu.be/b98MExeOiI4?si=4GE3cGiFT1E749H5.
[6] Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745–774.
[7] Greenberg, J. S. (2006). Comprehensive Stress Management (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
[8] Kabat-Zinn, J. (2001). Mindfulness meditation for everyday life. Piatkus Books.
[9] Kirkpatrick, D. L. (1998). Evaluating Training Programs: The Four Levels (2nd Edition). Berrett Koehler.

[6] Kurnia, A., & Yoselia, D. (2023). Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa dalam Membimbing Anak. Jurnal Psikologi Islam, 2(1), 47-49.
[7] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
[8] Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 9(2), 102-104.
[8] Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103–111.
[9] Nur, M., & Surya, H. (2023). Coping Stress Guru PAUD di Sekolah Reguler yang Menangani Peserta Didik Berkebutuhan Khusus. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 7(6).
[11] Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). Organizational Behavior (17th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson. 37
[12] Salmela-Aro, K., et al. (2011). "Teacher Burnout and Engagement: The Role of Perceived Social Support." Journal of Educational Psychology.
[13] Suryana, R., & Sa'roni, A. (2020). "Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Guru di SLB Negeri di Kota Bandung." Jurnal Pendidikan Khusus.
[14] Taylor, S. E. (2012). Health Psychology (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
[15] Vivyan, C. (2009). Mindfulness, permission to use for therapy purposes.