

Manajemen Stres dan Penyuluhan *Anti-Scamming* Pada Guru SMP di Payangan

Putu Austin Widyasari Wijaya^{1*}, Ni Wayan Sri Ekayanti¹, Ni Putu Indah Kusumadewi Riandra²

¹Departemen Faal-Biokimia, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

²Prodi Profesi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

*Email: austinwijaya.aw@gmail.com

Abstrak

Tenaga Pendidikan atau guru di SMP Negeri Hindu 2 Payangan berjumlah 51 orang dengan jumlah siswa 567 orang siswa. Peran guru bukan hanya sebagai pengampu mata Pelajaran, namun juga berperan pada ekstra kurikuler siswa, pembinaan perlombaan, dan juga beban administrasi yang berpotensi meningkatkan beban pikiran serta meningkatkan stres. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari mitra, kewajiban tersebut dirasa cukup menambah beban kerja sehingga mengganggu pikiran dan dapat berdampak pada proses belajar mengajar rutin. Hasil wawancara juga menunjukkan beberapa guru sempat hampir mengalami scamming dan sampai saat ini merasa kebingungan terhadap cara mencegah serta mengenalinya. Berdasarkan situasi tersebut, didapatkan dua masalah prioritas yang ada di mitra, guru SMP N Hindu 2 Payangan, yaitu peningkatan stres di kalangan mitra dan ancaman scamming. Solusi yang diberikan yaitu pemberian penyuluhan dan sosialisasi mengenai manajemen stres dan cara pencegahan scamming. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan dilakukan secara luring dengan media *power point* dan video. Hasil pelaksanaan PKM didapatkan peningkatan wawasan pada mitra yang dinilai melalui *pre-test* dan *post-test*. Secara umum kegiatan ini berjalan sesuai target sasaran dan terlaksana dengan baik.

Kata kunci : guru, stres, scamming, penyuluhan

Abstract

[Stress Management and Anti-Scamming Counseling for Middle School Teachers in Payangan]

There are 51 education personnel or teachers at SMP Negeri Hindu 2 Payangan with 567 students. The role of the teacher is not only as a teacher of subjects, but also plays a role in student extracurricular activities, coaching competitions, and also administrative burdens that have the potential to increase mind burden and increase stress. Based on information obtained from partners, these obligations are felt to be enough to increase the workload so that it disturbs the mind and can have an impact on the routine teaching and learning process. The interview results also showed that some teachers had almost experienced scamming and until now felt confused about how to prevent and recognize it. Based on this situation, there are two priority problems that exist in partners, teachers of SMP N Hindu 2 Payangan, namely increased stress among partners and the threat of scamming. The solution provided is counseling and socialization about stress management and how to prevent scamming. The method used is counseling and is carried out offline with power point media and videos. The results of the PKM implementation obtained an increase in insight in partners assessed through *pre-test* and *post-test*. In general, this activity runs according to the target target and is well implemented.

Keywords: Teacher, stress, scamming, counseling

PENDAHULUAN

Mitra merupakan Guru di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Hindu 2 Payangan yang terletak di Desa Puhu, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar. SMP ini memiliki 567 orang siswa dengan tenaga pendidik dan kependidikan sebanyak 51 orang. Aktivitas pembelajaran pada SMP ini tergolong cukup padat dengan pembelajaran wajib dengan 9 mata kuliah umum wajib, 6 mata kuliah umum tambahan, serta muatan lokal.

Guru pada SMP N Hindu 2 Payangan, Sebagian besar berperan sebagai wali kelas, terdapat pula guru yang bertanggung jawab pada mata kuliah khusus. Mata kuliah tersebut diantaranya olahraga, IPA (Fisika, Kimia, Biologi), IPS (PPKN, sosiologi, geografi dan Sejarah), ekonomi, agama, dan Bahasa (Bahasa Inggris, Indonesia, Asing). Berdasarkan pengamatan pada mitra, kewajiban guru saat ini tidak hanya pada pemberian materi pembelajaran saja, namun juga mengerjakan kewajiban administrasi guru yang dirasa cukup menambah beban kerja. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa guru, dirasakan kewajiban tambahan tersebut cukup mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga menjadi beban pikiran, yang dapat juga berefek pada proses belajar mengajar.^(1,2)

Pada proses belajar mengajar dan komunikasi saat ini para guru sudah menggunakan “group” di suatu aplikasi chat sosial sehingga mempermudah komunikasi dan transfer materi ajar maupun pendukung. Namun, peningkatan teknologi informasi ini juga memberikan suatu ancaman bagi penggunaannya, salah satunya ancaman *scaming* yang sedang marak belakangan ini. Berdasarkan informasi yang didapat dari mitra, beberapa guru sempat merasa kebingungan dan hampir tertipu *scaming* saat menggunakan aplikasi chat atau media sosial.

Berdasarkan analisis situasi pada mitra diperlukan suatu penyuluhan mengenai manajemen stres pada guru untuk menyeimbangkan beban kerja dengan kesehatan mental guru. Diperlukan juga suatu sosialisasi mengenai pencegahan dari bahaya *scaming*.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Pelaksanaan PKM ini dilakukan secara luring. Pada awal kegiatan dilakukan persiapan berupa persiapan koordinasi dengan mitra, perijinan, persiapan materi dan alat bahan, serta persiapan tempat dan waktu pelaksanaan. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi dan pelatihan, diantaranya:

- 1) Penyuluhan metode “Meditasi untuk manajemen stress
- 2) Sosialisasi Meditasi dilaksanakan secara luring menggunakan media *slide power point* dan *leaflet* yang dibagikan ke peserta sosialisasi. Sosialisasi ini juga mengenai pengertian stres dan bahaya stres. Penyuluhan dilakukan oleh tim pengabdian.
- 3) Sosialisasi tanda bahaya dan pencegahan *scaming*
Sosialisasi *anti-scaming* diberikan secara luring menggunakan media *slide power point* dan video yang dibagikan ke peserta sosialisasi. Penyuluhan dilakukan oleh tim pengabdian.
- 4) Evaluasi kegiatan
Kegiatan ini menggunakan metode evaluasi menggunakan kuesioner di akhir sosialisasi. Pada awal pelaksanaan dilakukan evaluasi secara lisan dengan tanya jawab. Secara umum dinilai peningkatan wawasan oleh peserta sosialisasi.

Analisis Data

Pada PKM ini, evaluasi dilaksanakan secara tertulis menggunakan kuisisioner dengan *posttest* setelah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan dilaksanakan secara luring di SMP N Hindu 2 Payangan di Payangan. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang guru SMP. Berikut adalah hasil kegiatan yang dilakukan:

1. Melakukan sosialisasi atau penyuluhan manajemen stres dan meditasi
Sosialisasi mengenai meditasi dan manajemen stres dilakukan kepada guru SMP. Kegiatan diawali dengan *pre-test* secara lisan untuk mengetahui

pengetahuan awal guru. Pemaparan menggunakan media *power point* dan *leaflet* serta video. Sosialisasi yang dilakukan memuat materi mengenai pengertian stres, tanda-tanda stres, bahaya stres dan cara mengatasi dengan meditasi. Setelah sosialisasi dilakukan *post-test* di akhir sesi untuk mengetahui pengetahuan setelah pemaparan. Pengabdian ini diikuti secara antusias dan memberikan manfaat bagi mitra. Sejalan dengan kegiatan yang dilakukan oleh Alini et al (2021) dan Komariah et al (2022), didapatkan pemberian penyuluhan mengenai manajemen stress dapat memberikan solusi pada mitra.^(1,3)

2. Sosialisasi tanda bahaya dan pencegahan *scamming*
Sosialisasi ini dilaksanakan dengan media *power point* dan video. Ditekankan pula untuk selalu waspada pada sosial media dan jenis-jenis pesan yang mencurigakan. Secara umum, guru-guru telah mengetahui sedikit tentang *scamming* melalui pengalaman dan informasi dari kerabat. Setelah

dilakukan sosialisasi, guru-guru merasa lebih mengenal tanda-tanda *scamming* dan mengetahui cara menghindarinya. Kedua sosialisasi dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian. Sosialisasi ini dirasakan memberikan manfaat bagi mitra karena bersinggungan dengan aktivitas sehari-hari yang dilakukan. Sejalan dengan beberapa penelitian yang melaksanakan sosialisasi serupa dengan hasil memberikan manfaat dan wawasan pada mitra.^(4,5)

3. Melakukan evaluasi
Evaluasi kegiatan dilakukan kepada guru SMP dengan kuisisioner tanya jawab post pemaparan/sosialisasi. Kuisisioner berupa pertanyaan sejumlah 10 pertanyaan. Sementara *pre-test* dilakukan secara lisan.

Berdasarkan data yang didapatkan, terdapat peningkatan pengetahuan mitra terhadap manajemen stres melalui meditasi dan bahaya serta pencegahan *scamming*. Dari *post-test* yang dilakukan, sebanyak 70% mitra dapat menjawab secara benar soal *post-test* yang diberikan.



Gambar 1A (kiri atas), 1B (kanan atas), 1C (kiri bawah), dan 1D (kanan bawah). Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan guru SMPN Hindu 2 Payangan

Melalui penyuluhan, pesan maupun wawasan yang hendak disampaikan kepada mitra sesuai permasalahan yang ada merupakan langkah yang sesuai untuk dilakukan. Selain melakukan penyuluhan, pelatihan juga merupakan metode yang tepat.^(6,7,8) Beberapa kegiatan pengabdian menggunakan metode tersebut dan mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan atau wawasan maupun ketrampilan.⁽⁷⁻¹¹⁾

Penyuluhan mengenai manajemen stress yang sesuai dengan permasalahan mitra dapat mencakup tanda bahaya stress, penanganan dan pencegahannya.^(12,13,14) Pada pengabdian ini dilakukan penyuluhan mengenai materi di atas dan teknik-teknik pelaksanaan meditasi. Sejalan dengan penelitian Arisandy et al (2022) dan Arifin et al (2022), metode penyuluhan dan pelatihan mengenai manajemen stress melalui meditasi dapat meningkatkan wawasan mitra dan bermanfaat bagi mitra.^(12,13,15)

Selain mengenai meditasi sebagai manajemen stress, dilakukan pula penyuluhan *anti-scamming* yang mencakup paparan tanda-tanda *scamming*, cara mencegah terjadinya *scamming*, dan langkah yang harus diambil jika hampir terjebak. Sejalan dengan beberapa pengabdian sebelumnya, penyuluhan mengenai *scamming* penting dilakukan dan beberapa mitra mengalami masalah terkait hal tersebut.^(8,9,11)

Secara umum, kedua materi penyuluhan dipilih sesuai dengan masalah prioritas yang ada pada mitra. Hasil yang didapatkan juga bermanfaat dan dapat diaplikasikan oleh mitra.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan manajemen stres melalui meditasi dan *anti-scamming* berjalan dengan baik, sesuai rencana dan target kegiatan. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan dan pelatihan. Kegiatan ini diikuti oleh sebagian besar guru SMP. Adapun evaluasi peningkatan wawasan peserta dilaksanakan secara lisan dengan tanya jawab terhadap peserta di awal dan kuisioner di akhir. Pada *post-test*

didapatkan 70% peserta dapat menjawab soal dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alini, Langen Nidhana Meisyalla. 2021. "PKM MANAJEMEN STRES PADA PANDEMI COVID-19 DI DESA KUOK KECAMATAN KUOK." *Communnity Development Journal* 2 (2): 323-330.
2. Netania Emilisa, Eko Retno Indriyarti, Husna Leila Yusran, Lidia Wahyuni, Shafrani Dizar. 2023. "Pengabdian kepada Masyarakat: Penyuluhan Pengetahuan Manajemen Stres Bagi Pelaku UMKM di Azalea Depok." *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan* 7 (2): 81-90.
3. Komariah M, K. Ibrahim, T. Pahria. 2022. Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat 7 (4): 495-501
4. Hartono, R. GN Persana, P Sianggian. 2024. Sosialisasi Bahaya Scamming dan Phising pada E-Commerce bagi Ibu-Ibu PKK Melati IV Kelurahan Sawah Ciputat Tangerang Selatan. Jurnal Peradaban Masyarakat, 4 (4).
5. Chotimah, SN., S Nurvita, RK Dewi, VN Dewi. 2023. Sosialisasi Pengenalan Kejahatan Siber Phishing dan Scam di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang. Mengabdi: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat, 1 (6).
6. Journal CD, Vierdiana D, Budiman AA, Dalam MN. Edukasi Meditasi Nafas Dalam Menurunkan Stress Pada. 2024;5(1):1426–30.
7. Sumadewi K, Dewi A, Kerans F. Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Meditasi untuk Penderita Hipertensi pada Kelompok Prolanis. Warmadewa Minesterium Med J. 2023;2(3):132–9.
8. Wati DS, Fajri DC, Hidayah FB, Hidinilah F. Edukasi Mengenai Bahaya Phishing Di Dunia Maya Serta Penipuan Berkedok Undangan Dan Undian Berhadiah. 2025;2(6):807–11.

9. Hidayat A, Samudra Y, Andriyanto LP. Sosialisasi Pengenalan Pentingnya Cyber Security Bagi Siswa Untuk Membangun Keamanan Informasi Dalam Era Digital. *J Pengabd Masy*. 2023;2(5):450–7.
10. Mardiyanti D, Kurniawati I, Timur WW. Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stress Akademik pada Siswa di SMK Islam Sudirman , Kabupaten Semarang. 2024;6:268–73.
11. Primananda MA, Rasyad A, Hibatullah A, Gading M, Hadhani B, Tambunan D, et al. Bahaya Phising Di Kalangan Remaja Melek Internet Kepada Siswa/ I Sma Pattimura Jakarta Selatan. *J Pengabd Masy Mandira Cendikia [Internet]*. 2023;2(11):88–99. Available from: <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
12. Arisandy Desy, Asri Hana Azka Salsabila. Penyuluhan Manajemen Stres Pada Karyawan Di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin. *J Pengabd Kpd Masy Nusantara*. 2023;4(2):753–7.
13. Arifin AA, Rasyid R, Agustang ATP. Pelatihan Teknik Meditasi Hening dalam Upaya Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Khairun. *BAKTI J Pengabd Kpd Masy*. 2022;2(1):85–90.
14. Widyaningsih A, Ernawati S, Fanggi WAV, Bien A, Boki MR, Krismonita K, et al. Meditasi Untuk Mengurangi Nyeri Pre Menstruasi Sindrom Pada Remaja Putri. *Indones J Community Empower*. 2021;3(2):170.
15. Suhermi, Ramli R. Program Manajemen Stress (Problem , Emotion , and Religious Coping) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Idea Pengabd Masy*. 2022;2(02):0–4.