
WEBINAR NASIONAL
MANAJEMEN STRES MENJADI EUSTRES (STRES YANG POSITIF)

Oleh :

¹⁾Deci Ririen ²⁾R. Marwan Indra Saputra ³⁾Yusnedi ⁴⁾Aris Triyono ⁵⁾Gerhana Adjie
⁶⁾Ziko Fransinatra ⁷⁾Dewi Hartika ⁸⁾Yenny Iskandar ⁹⁾Gita Sari Gustika
¹⁰⁾Sabrina Utami ¹¹⁾Hasanah Yaspita ¹²⁾Fatti Corrina

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indragiri (STIE-I)
Rengat

¹⁾Email: deciririen@stieindragiri.ac.id

²⁾Email: marwanindrasaputra@stieindragiri.ac.id

³⁾Email: yusnedi@stieindragiri.ac.id

⁴⁾Email: aristriyono@stieindragiri.ac.id

⁵⁾Email: gerhanaadjie@stieindragiri.ac.id

⁶⁾Email: zikofransinatra@stieindragiri.ac.id

⁷⁾Email : dewihartika@stieindragiri.ac.id

⁸⁾Email: yennyiskandar@stieindragiri.ac.id

⁹⁾Email : gita@stieindragiri.ac.id

¹⁰⁾Email: sabrinautami@stieindragiri.ac.id

¹¹⁾Email: hasanahyaspita@stieindragiri.ac.id

¹²⁾Email: fatticorrina@stieindragiri.ac.id

Abstract

The effects of the Covid-19 pandemic on the world of education greatly affect the psychological condition of students and education personnel. Not everyone is ready for the changes a pandemic will bring. The economic conditions of families affected by the pandemic will also be a burden on the mind. Learning methods and assignments that turn online make students, education staff and parents adapt quickly. One of the efforts that can be made to help education staff and students face the online learning process is through stress management webinars to eustres. The webinar participants consist of lecturers, teachers, students and government officials working in the education sector. The results expected by the participants can manage their stress so that they turn into positive encouragement or motivation to maximize their potential.

Keywords: Stress Management; Eustress

Abstrak

Efek pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan sangat mempengaruhi kondisi psikologis peserta didik dan tenaga kependidikan. Tidak semua orang siap dengan perubahan yang ditimbulkan oleh pandemi. Kondisi ekonomi keluarga yang terdampak pandemi juga akan menjadi beban pikiran. Cara belajar dan tugas yang berubah menjadi daring (dalam jaringan) membuat peserta didik, tenaga kependidikan serta orang tua harus beradaptasi dengan cepat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan guna membantu tenaga kependidikan serta peserta didik menghadapi proses pembelajaran daring yaitu melalui kegiatan webinar manajemen stres menjadi eustres. Peserta webinar ini terdiri dari dosen, guru, mahasiswa serta pegawai pemerintahan yang bekerja di bidang pendidikan. Hasil yang diharapkan peserta dapat mengelola stresnya sehingga berubah menjadi dorongan atau motivasi yang positif guna memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya.

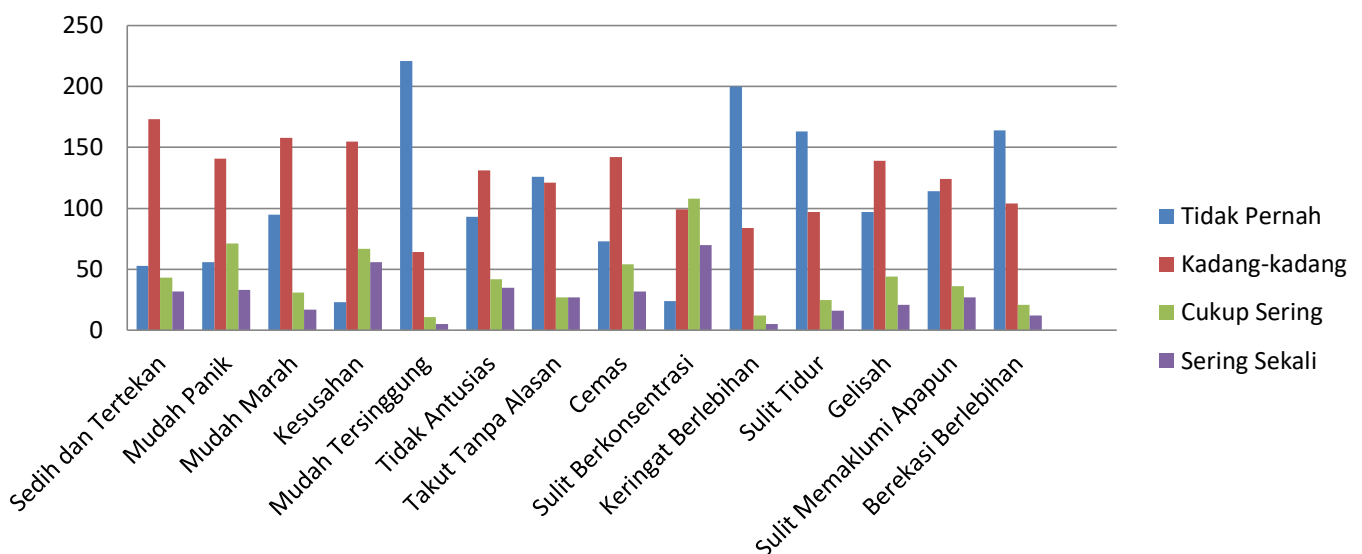
Kata Kunci : Manajemen Stres; Eustres

I. PENDAHULUAN

Kasus COVID (*Corona Virus Disease*) 19 pertama kali terkonfirmasi di Indonesia pada pertengahan Maret 2020. Tercatat 664.930 kumulatif kasus positif per 20 Desember 2020 (satgas penanganan covid-19). Berbagai sektor terkena dampak pandemi. Tidak hanya kesehatan, tapi ekonomi, pariwisata, termasuk dunia pendidikan mendapat imbas.

Pembelajaran yang lazim dilakukan secara tatap muka harus berhenti. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menawarkan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) sebagai alternatif. Pendidikan tetap berlanjut, namun harus diakui bahwa PJJ tidak berjalan seefektif layaknya pertemuan tatap muka. Berbagai kendala yang timbul ketika PJJ dilaksanakan. Mulai dari infrastruktur yang tidak merata, kondisi geografis, finansial orangtua, sampai pada penguasaan teknologi tenaga pengajar.

Tidak bisa dipungkiri keadaan selama pandemi membuat sebagian atau bahkan hampir semua orang merasakan stres. Stres akibat keadaan, pekerjaan, perekonomian, keluarga, masyarakat adalah hal yang lumrah dialami manusia. Namun jika tidak diatasi, stres dapat merusak mental seseorang. Berdasarkan konsultasi beberapa mahasiswa dengan tim Bimbingan Konseling STIE-Indragiri bahwa mereka merasa sulit mengikuti pembelajaran secara daring sehingga mempengaruhi prestasi akademik. Penelitian juga dilakukan mengenai analisis kesulitan belajar mahasiswa STIE-Indragiri selama masa pandemi Covid-19, menyimpulkan hasil penelitian antara lain penyebab kesulitan belajar daring sebagian besar berasal dari diri mahasiswa sendiri yaitu banyak mahasiswa yang kurang semangat belajar, tidak aktif mencari sumber belajar dan kurangnya motivasi belajar (Ririen & Hartika, 2021). Oleh karena itu sebagai analisis lapangan, dilakukan survey kepada 301 orang mahasiswa STIE-Indragiri semester I, III, V dan VII melalui *Google Form* mengenai tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1.**Variabel Mengukur Tingkat Stres Mahasiswa STIE-Indragiri Selama Pembelajaran Daring**

Berdasarkan Gambar 1. dari 301 responden sebanyak 173 orang kadang-kadang merasa sedih dan tertekan selama masa pembelajaran daring, 141 orang kadang-kadang mudah panik, kadang-kadang mudah marah sebanyak 158 orang, 155 orang kadang-kadang merasa kesusahan, namun sebanyak 221 orang tidak pernah merasa mudah tersinggung, 131 orang kadang-kadang merasa tidak antusias terhadap pembelajaran, kadang-kadang takut tanpa alasan sebanyak 126 orang, sebanyak 142 orang kadang-kadang merasa cemas, cukup sering sulit berkonsentrasi sebanyak 108 orang, tidak pernah keringat berlebihan sebanyak 200 orang, tidak pernah sulit tidur sebanyak 163 orang, 139 orang kadang-kadang merasa gelisah, kadang-kadang merasa sulit memaklumi apapun sebanyak 124 orang dan sebanyak 164 orang tidak pernah bereaksi berlebihan. Kesimpulan dari hasil angket keadaan mahasiswa STIE-I selama pembelajaran daring diukur dengan skala *Likert* dan kategori tingkat stres berdasarkan acuan yang dibuat Lovibond dalam Rosyad (2019) didapatkan 185 orang normal, 52 orang berada pada tingkat stres ringan, 38 orang stres sedang, 19 orang stres berat dan 7 orang stres sangat berat.

Banyaknya beban yang ditanggung akan terakumulasi menjadi stres. Stres adalah hal yang lumrah dialami setiap manusia, tetapi alangkah baiknya jika kita mampu mengelola stres yang dialami menjadi eustres (stres yang positif) sehingga potensi yang ada pada diri seseorang bisa dimaksimalkan untuk membantu dirinya dan keluarganya. Oleh karena itu Webinar ini dilaksanakan dengan narasumber Psikolog yang kompeten di bidangnya sehingga dapat meningkatkan kemampuan manajemen diri.

II. METODE

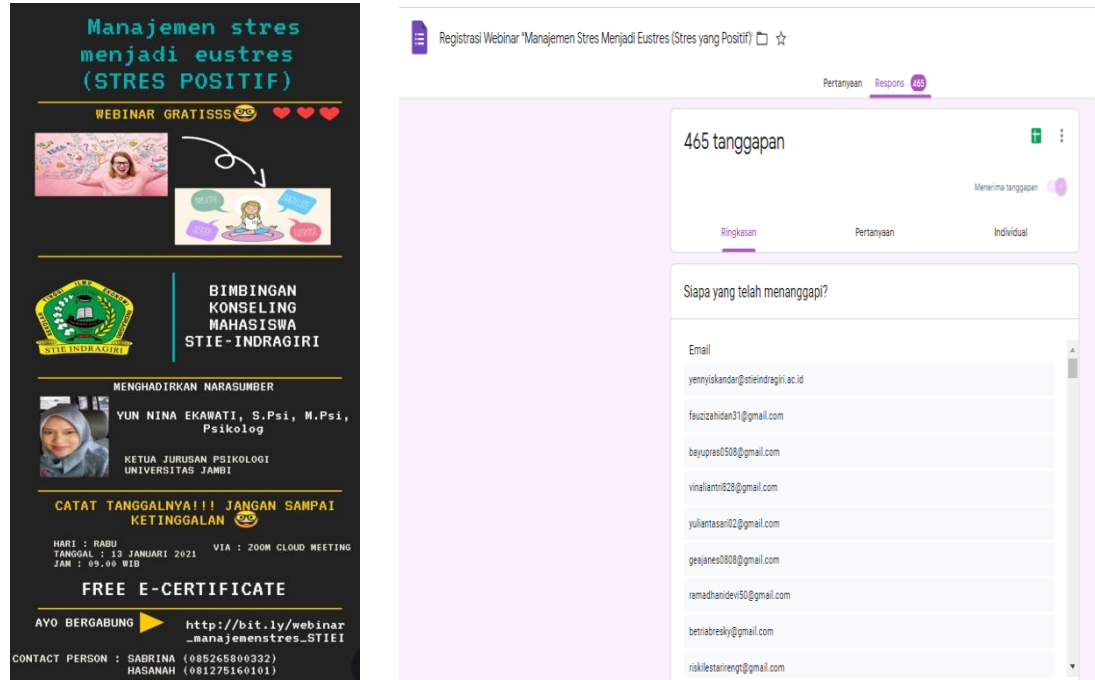
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui Webinar dengan tema manajemen stres menjadi eustres (stres yang positif) dimulai dengan analisis lapangan, yaitu survey menggunakan *google form* kepada 301 orang mahasiswa STIE-Indragiri. Kemudian berkoordinasi dengan tim pelaksanaan kegiatan.

Webinar nasional dilaksanakan, pada hari Rabu tanggal 13 Januari 2021 Via *Zoom Cloud Meeting* pukul 09.00 WIB. Narasumber kegiatan webinar ini adalah Ibu Yun Nina Ekawati, M.Psi., Psikolog yang merupakan Dosen pada Universitas Jambi dan seorang praktisi psikologi di provinsi Jambi. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mahasiswa, guru, dosen serta pegawai yang bekerja di bagian pendidikan yang berasal dari beberapa provinsi di Indonesia seperti Provinsi Aceh, Sumatera Barat, Sumatera Utara, Riau, Kepulauan Riau, Jawa Tengah, Bengkulu, Lampung, Kalimantan Barat dan Maluku. Kegiatan dilakukan dengan dua metode, *pertama* metode presentasi menggunakan *powerpoint* oleh narasumber dengan materi *games* ringan untuk melihat kesulitan yang paling dominan dihadapi saat pembelajaran daring, pengertian stres dan bagaimana cara manajemen stres, *kedua* diskusi/ tanya jawab. Sesi ini dipandu oleh moderator, peserta menuliskan pertanyaannya pada kolom chat atau bertanya secara langsung yang pertanyaannya akan direkap oleh moderator, kemudian semua pertanyaan peserta akan langsung dijawab oleh narasumber.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan webinar ini dihadiri oleh lebih kurang 232 orang peserta, sulit dipastikan jumlahnya dikarenakan ada peserta yang keluar masuk yang disebabkan masalah jaringan. Promosi webinar dimulai dengan menyebarkan pamflet yang berisi informasi pelaksanaan

webinar. Sebanyak 465 orang peserta yang mengisi link registrasi pendaftaran, namun yang hadir saat webinar lebih kurang setengah dari jumlah peserta yang mendaftar.



Gambar 2.
Pamflet dan Registrasi Peserta Webinar Manajemen Stres

Saat acara webinar berlangsung, peserta sangat antusias mengikuti materi dari narasumber, dikarenakan materinya sangat berkaitan erat, peserta sangat antusias mengikuti materi dari narasumber, dikarenakan materinya sangat berkaitan erat dengan kehidupan sehari-hari seperti dinamika psikologi vs new normal, kesehatan mental, fakta dampak covid-19, menjaga kesehatan, manajemen stres menjadi eustres, proses pemulihan dalam mengatasi masalah psikososial serta layanan kesehatan mental gratis dari himpunan psikologi. Setelah memberikan materi, diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi kepada narasumber. Banyak peserta yang bertanya dan dikarenakan terbatanya waktu, akhirnya moderator mengumpulkan pertanyaan peserta dan mengirimkannya kepada narasumber. Bagi peserta yang mengikuti acara webinar sampai selesai akan diberikan link untuk mengisi data dan mendapatkan sertifikat.

No : 002 /BKM/STIE-I/RGT/I/2021



Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indragiri (STIE-I) Rengat

CERTIFICATE OF APPRECIATION

This certificate is presented to

Yun Nina Ekawati, M.Psi, Psikolog

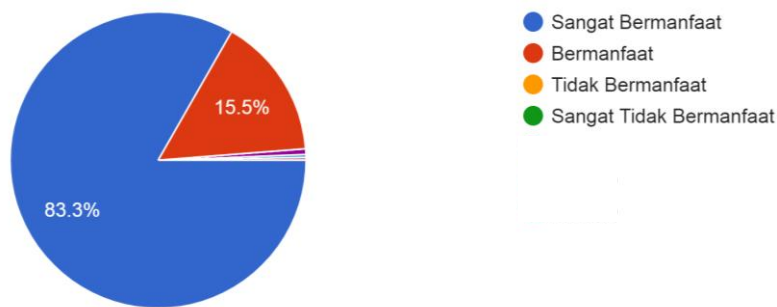
Atas partisipasinya sebagai Narasumber dalam WEBINAR dengan tema MANAJEMEN STRES MENJADI EUSTRES yang diselenggarakan oleh Bidang Bimbingan Konseling Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indragiri (STIE-I) Rengat Pada Hari Rabu, 13 Januari 2021



H.R Marwan Indra Saputra, S.E., M.Si.
Ketua STIE Indragiri

Gambar 3.
Sertifikat

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan setelah webinar didapatkan tanggapan peserta webinar terhadap tema webinar manajemen stres menjadi eustres sebagai berikut:



Gambar 4.
Tanggapan Peserta Webinar Terhadap Tema Webinar

Dari 232 orang peserta webinar, 193 orang menilai tema webinar sangat bermanfaat, 36 orang menilai bermanfaat sedangkan 3 orang menilai tidak bermanfaat. Semua masukan dan penilaian dari peserta menjadi dasar evaluasi kami untuk menjadi acuan penyelenggaraan webinar berikutnya.



SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI INDRAGIRI (STIE-I) RENGAT
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
Jl. R. Soegarto No. 14 Rengat, Indragiri Hulu, Riau
e-mail : lppm@stieindragiri.ac.id



SURAT TUGAS

Nomor : 025/LPPM/STIE-I/RGT/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Suwaji, S.F., MM
NIDN : 1022097401
JABATAN : Kepala LPPM STIE Indragiri Rengat

Menugaskan kepada nama-nama di bawah ini:

NO.	NAMA	NIDN	JABATAN
1.	Devi Ririen, S.Pd, M.Pd	1011128701	Dosen STIE Indragiri Rengat
2.	H R Mawani Indra Saputra, S.E.M.Si	8887010016	Dosen STIE Indragiri Rengat
3.	Yusnedi, S.H.M.Hum	1015085901	Dosen STIE Indragiri Rengat
4.	Aris Triono, S.E.M.M	1011127001	Dosen STIE Indragiri Rengat
5.	Gerhana Adjie, S.E.M.M	1018038801	Dosen STIE Indragiri Rengat
6.	Ziko Prasmanata, S.S.M.M	1009038405	Dosen STIE Indragiri Rengat
7.	Dewi Hartika, S.E.M.Si	1024038601	Dosen STIE Indragiri Rengat
8.	Venny Iskandar, S.F.M.Kom, M.M	1010068302	Dosen STIE Indragiri Rengat
9.	Gita Sari Gustika, S.E.M.Si	1009088403	Dosen STIE Indragiri Rengat
10.	Subrina U. tami, S.Ip, M.Si	1020109003	Dosen STIE Indragiri Rengat
11.	Hassauli Yasrita, S.F.M.M	1004089101	Dosen STIE Indragiri Rengat
12.	Fati Corina, S.E.M.Ak	1013648702	Dosen STIE Indragiri Rengat

Untuk melaksanakan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Dosen, pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 13 Januari 2021
Tempat : STIE Indragiri Rengat
Bentuk Kegiatan : Webinar Manajemen Stres Menjadi Eustres (Stres Yang Positif)

Demikianlah Surat Tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan dengan penuh tanggung jawab.

Rengat, 11 Januari 2021

SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI INDRAGIRI
(STIE-I) RENGAT

Ketua LPPM,

Suwaji, S.F., MM
NIDN. 1022097401

Gambar 5.
Surat Tugas

IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan menggunakan metode daring via *Zoom Cloud Meeting* menggunakan metode presentasi. Peserta webinar ini berasal dari kalangan dosen, guru, mahasiswa dan di bidang pendidikan. Secara umum kegiatan pelatihan berlangsung dengan baik, namun beberapa peserta webinar terkendala jaringan di daerahnya.

V. SARAN

Peserta didik maupun tenaga kependidikan dapat menerapkan ilmu yang didapat dari materi webinar, dengan meningkatkan kemampuan mengelola atau memanajemen stress menjadi eustres (stress yang positif) sehingga pembelajaran yang akan kita jalani kedepannya lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indragiri (STIE-I) Rengat yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengabdian serta kepada ibu Narasumber dari Universitas Jambi yang telah bersedia menjadi pemateri

DAFTAR PUSTAKA

Ririen, D., & Hartika, D. (2021). Identifikasi Kesulitan Belajar Mahasiswa pada Mata

Kuliah Statistika Selama Masa Pandemi Covid-I9. *Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 148–155. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1236>

Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Menyusun Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64.