

## **PELATIHAN COPING STRES UNTUK GURU MANTAN KOMBATAN GAM DI DAERAH ISTIMEWA ACEH**

**<sup>1)</sup> Fattah Hidayat, <sup>2)</sup> Yudi Tri Harsono**

<sup>1)</sup> Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang  
email: fatah68@gmail.com

<sup>2)</sup> Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang  
email: -

### **Abstrak**

Pasca Tsunami Aceh di tahun 2004 masih memberikan dampak negatif berwujud stres bagi korban Tsunami baik orang sipil maupun mantan kombatan Gerakan Aceh Merdeka. Pelatihan bertujuan agar peserta dapat memahami dan berperilaku pentingnya menghadapi stres, mengidentifikasi potensi dan sumber stres di tempat kerja, melakukan pencegahan kecelakaan kerja, mengelola emosi negatif berbahaya dan penanggulangannya, menggunakan mekanisme pertahanan diri yang sehat, melakukan pencegahan serta menyusun program pengendalian stres di pondok pesantren Sufi Muda. Pelatihan ini diselenggarakan pada tanggal 25 Februari s.d. 27 Februari 2019 bertempat di Ruang Baru Pondok Sufi Muda. Peserta pelatihan non random sebanyak 20 orang guru mantan kombatan GAM dengan instruktur dosen Psikologi Universitas Negeri Malang . Metode pelatihan pre dan post tes yang digunakan meliputi: ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi dan penugasan dan psikoterapi. Hasil pelatihan coping stres terjadi perubahan pre post test dengan teknik *analisis paired t test* ,  $p < 0.05$  mean pre dan post berbeda . Saran pelatihan adalah adanya penambahan subyek pengabdian, kelompok kontrol dan menggunakan *random assignment* sehingga generalisasi untuk korban bencana dapat diperluas.

**Kata Kunci:** pelatihan stres, rencana kerja pengendalian stres.*random assignment*.

### **Abstract:**

*After the 2004 Aceh Tsunami still had a negative impact in the form of stress for tsunami victims, both civilians and former combatants of the Free Aceh Movement. The training aims to enable participants to understand and behave in the importance of dealing with stress, identify potential and sources of stress in the workplace, prevent work accidents, manage negative negative emotions and overcome them, use healthy self-defense mechanisms, make prevention and arrange stress control programs in Islamic boarding schools Young Sufi. This training was held on February 25 to February 27, 2019 took place in the New Room of Pondok Sufi Muda. Nonrandom training participants were 20 former GAM combatant teachers and instructors in Psychology lecturers at the State University of Malang. Pre and posttest training methods used include: lecture, question and answer, discussion, demonstration and assignment and psychotherapy. The results of stress coping training changes pre-test with paired t-test analysis techniques,  $p < 0.05$  mean pre and post are different. The advice of the training is the addition of the subject of devotion, the control group and using random assignments so that generalizations for disaster victims can be expanded.*

**Keyword:** stress training, stress control work plan. *random assignment*.

**Submitted: 1 Agustus 2019    Revision: 13 Agustus 2019    Accepted: 31 Agustus 2019**

## 1 Pendahuluan

Arti penting pemeliharaan kesehatan mental akan semakin besar nilainya dengan keluarnya kebijakan pemerintah dalam pengembangan pendidikan antara lain: perluasan akses terhadap pendidikan di pondok pesantren sesuai dengan kebutuhan dan keunggulan lokal, melalui penambahan program pendidikan kejuruan yang lebih fleksibel sesuai dengan tuntutan pasar kerja (Suyanto, 2008). Pondok pesantren akan berkembang dengan baik sesuai tujuan masyarakat, keluarga dan negara jika orang-orang yang terlibat tidak mengalami stres dan sehat.

Potensi ancaman terhadap stres berkenaan dengan tempat kerja atau bengkel produksi meliputi: lokasi bengkel tempat kerja berjarak sangat dekat dengan ruang kelas dan perkantoran, sehingga berisiko terjadinya gangguan lingkungan seperti kebisingan, bahaya kebakaran dan pencemaran udara. Sementara itu karena latar belakang pendidikan dan pengalaman kerja civitas akademika pondok pesantren yang meliputi para guru, teknisi dan santri yang beragam menyebabkan pengelolaan bengkel tempat kerja kurang memadai, sehingga paparan bahaya di bengkel kerja dan lingkungan mengancam keselamatan dan kesehatan kerja guru, karyawan, siswa dan warga masyarakat pada umumnya.

Tujuan pelatihan pengenalan coping stres adalah untuk melindungi tenaga kerja atas hak keselamatannya dalam melakukan pekerjaan untuk kesejahteraan hidup dan meningkatkan produksi serta produktivitas masyarakat, menjamin keselamatan setiap orang lain yang berada ditempat kerja serta menjamin sumber produksi dipelihara dan dipergunakan secara aman dan efisien (Suma'mur, 1985). Untuk mencapai tujuan keselamatan kerja di atas, Undang-undang Nomor 1 tahun 1970 menetapkan 18 syarat mulai dari pencegahan kecelakaan sampai dengan upaya penyempurnaan pada pekerjaan dengan risiko tinggi (Tia Setiawan dan Harun, 1980). Subyek pengabdian yang merupakan korban Tsunami tahun 2004 masih merasakan dampak sebagai sumber stres di tahun 2000-an.

Stres mantan kombatan anggota Gerakan Aceh Merdeka (GAM) yang beralih menjadi guru memerlukan masa transisi dan penyesuaian diri pasca Tsunami. Mantan kombatan GAM akan mudah beralih dari kondisi tenang menjadi tidak stabil dan memicu perilaku agresif sebagai coping dimasa perang dan bencana sekaligus. Guru yang bukan mantan kombatan akan berada dalam posisi menuju ketidak stabilan emosi karena situasi pasca perang. Stres guru muncul akibat fisik tidak dapat mengatasi emosi negatif yang melebihi ambang stres

(Robbins,2007)

Secara umum penyebab stres di tempat kerja meliputi: kelelahan (*fatigue*); kondisi tempat kerja (*enviromental aspects*) dan pekerjaan yang tidak aman (*unsafe working condition*); kurangnya penguasaan pekerja terhadap pekerjaan, ditengarai penyebab awalnya (*pre-cause*) adalah kurangnya training; serta karakteristik pekerjaan itu sendiri. Selain itu juga disebabkan faktor perorangan dan faktor pekerjaan (Rudi, 2005); kesalahan manusia dan kondisi yang tidak aman (Tasliman, 1993); faktor alat/mesin, faktor manusia dan faktor lingkungan; tidak mengetahui tata cara yang aman, tidak memenuhi persyaratan kerja dan enggan mematuhi peraturan dan persyaratan kerja (Silalahi, 1985). Guru memerlukan pelatihan untuk mengembangkan coping stres agar potensi pribadi ke periode agresi tidak terjadi terutama pasca Tsunami (Hidayat, 2008) dan pasca kombatan.

## **2 Metode, Hasil dan Pembahasan**

Sasaran kegiatan ini adalah para guru pondok pesantren dari se-Nagan Raya Aceh, namun karena keterbatasan penyelenggaraan ditunjuk perwakilan guru kelompok program keahlian yang ada di pondok Sufi Muda. Diharapkan setelah mengikuti pelatihan mereka akan menularkan ilmunya kepada guru dan teknisi yang lain yang belum mengikuti pelatihan. Jika nantinya program berlanjut maka peserta terdahulu dapat menjadi tutor sebaya bagi peserta angkatan berikutnya. Jumlah peserta pelatihan direncanakan sejumlah 20 orang guru.

Untuk menyelesaikan permasalahan seperti tersebut di atas dan guna mendukung efisiensi dan efektifitas program pengabdian kepada masyarakat ini, maka diajukan kerangka pemecahan masalah yang meliputi enam hal. Pertama tim pelatih dipersyaratkan memiliki kompetensi teoritis dan praktis yang memadai dalam hal stres, serta mampu menerapkan dalam persoalan di pondok pesantren. Kedua persiapan pelaksanaan pembelajaran harus dilakukan secara menyeluruh, terutama menyangkut materi pelatihan yang berupa: materi dan makalah tentang stres; model-model perilaku dan sikap yang sesuai dan memenuhi kaidah-kaidah stres; media pembelajaran yang komunikatif dan menarik bagi peserta; materi pelatihan secara lengkap harus sudah diberikan kepada peserta pelatihan sejak awal pelatihan dilaksanakan.

Kerangka ketiga adalah tim menyiapkan dan melaksanakan evaluasi program coping stres secara menerus, sehingga kemajuan pencapaian tujuan pelatihan dapat termonitor, dan

tim melakukan perbaikan bila terdapat hambatan dalam pelaksanaan pelatihan. Evaluasi program dilaksanakan secara menyeluruh, meliputi: materi, pelatih, peserta dan penyelenggaraan. Keempat metode yang digunakan pada kegiatan ini antara lain ceramah, tanya jawab, demonstrasi, tutorial, tugas dan observasi terhadap kemampuan peserta pelatihan dalam penerapan kaidah-kaidah stres di tempat kerja.

Selanjutnya evaluasi pelatihan dilakukan terhadap aspek-aspek: materi, pelatih penyelenggaraan dan peserta. Evaluasi materi meliputi: keluasan dan kecukupan materi, kesesuaian dengan bidang kerja peserta. Evaluasi pelatih meliputi: penguasaan dan ketepatan waktu, sistematika penyajian, penggunaan metode & alat bantu, daya simpati, gaya, dan sikap terhadap peserta, penggunaan bahasa, pemberian motivasi belajar kepada peserta, pencapaian tujuan instruksional, kerapian berpakaian. Penilaian pelatihan meliputi : pencapaian tujuan, dan metode pelatihan. Penyelenggaraan pelatihan meliputi : keseluruhan penyelenggaraan, ruangan dan fasilitas, hidangan, dan waktu atau jadwal yang disediakan. Untuk peserta evaluasi dilakukan dengan pengamatan terhadap kehadiran, partisipasi, antusiasme, dan hasil penugasan berupa pembuatan makalah rencana kerja (*action plan*) pengendalian stres Pondok Pesantren .

Beberapa faktor pendukung yang sangat menentukan keberhasilan program pelatihan ini meliputi: instruktur yang kompeten, di mana dua di antara tiga orang instruktur pelatihan ini memiliki latar belakang jenjang pendidikan S2. Dengan kemampuan instruktur yang demikian tentu akan mampu memberikan layanan pelatihan coping stres yang memadai. Faktor pendukung yang kedua adalah sebagian besar guru termasuk guru dengan kategori pondok pesantren terbiasa dalam keadaan fasilitas tidak memadai.

Materi kegiatan pelatihan Stres merupakan materi yang sangat luas dan multi disiplin, sehingga mustahil dapat diberikan semua dalam kegiatan pelatihan ini. Oleh karena itu pelaksana mencoba menyusun materi yang sederhana, ringkas dan mampu mendukung kegiatan belajar mengajar serta disesuaikan dengan ketersediaan waktu kegiatan dan sarana pendukungnya. Anggaran dan Waktu pelatihan coping stres dimulai 25 Februari sampai dengan 27 Februari 2019 bertujuan meningkatkan ambang batas stres dan melatih coping stres yang sehat.

Pelatihan coping stres untuk guru mantan kombatan Gerakan Aceh Merdeka sesuai dengan penjelasan Robbin (2007) bahwa peran penting individu dalam kerangka sistem

organisasi terkait dengan stres. Individu mengalami stres pasca Tsunami tahun 2004 dan perang antara Republik Indonesia dan Gerakan Aceh Merdeka. Pelatihan dengan desain non random sampling mempunyai banyak kelemahan sehingga perlu adanya kelompok kontrol, menambah subyek pengabdian dan *random assignment* untuk memperluas generalisasi pelatihan pengabdian.

### 3 Kesimpulan

Tujuan pelatihan masyarakat di Aceh adalah untuk mengurangi stres dengan melatih coping stres mantan kombatan GAM. Hasil pengabdian masyarakat melalui pelatihan coping stres adalah  $p < 0.05$  dan ada perbedaan mean pre dan post test sehingga disimpulkan ada pengaruh pelatihan coping stres terhadap coping stres mantan kombatan. Perbedaan mean menunjukkan adanya perubahan perilaku coping stres para guru pondok pesantren Sufi Muda Aceh.

### 4 Daftar Referensi

- Sutrisno, J. (2007). *Kebijakan Pengembangan Pondok pesantren Menengah Kejuruan*. Makalah Seminar Nasional Kebijakan Pengembangan SMK, Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, F. (2008). Pelatihan Lembaga Swadaya Masyarakat Aceh Di Pantai Gapang Pulau Weh, Laporan tidak dipublikasikan.
- Robbins SP, dan Judge. (2007). *Perilaku Organisasi*, Salemba Empat, Yogyakarta.
- Rudi S. (2005). *Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Penerbit PPM.
- Silalahi, Bennet N. B. dan Rumondang B. Silalahi. (1985). *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo.
- Suma'mur. (1985). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Gunung Agung.
- Suyanto. (2008). *Kebijakan Pendidikan Dasar dan Menengah dalam Peningkatan Kualitas Pendidikan*. Makalah Seminar Strategi Peningkatan Kualitas Pendidikan. Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tasliman. (1993). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Tia Setiawan dan Harun. (1980). *Keselamatan Kerja dan Tata Laksana Bengkel*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan.

[http://www.freewebs.com/stb\\_tambunan/OSH.htm#sub1#sub1](http://www.freewebs.com/stb_tambunan/OSH.htm#sub1#sub1)

<http://smkbi.pascauny.com/?aksi=info;kinerja>.