

PELATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS UNTUK MENGATASI STRESS IKATAN GURU OLAHRAGA NASIONAL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh: Pamuji Sukoco, Komarudin, Guntur

ABSTRAK

Masa pandemi mengharuskan guru untuk beradaptasi dengan situasi dan kondisi pembelajaran. Ruang gerak yang terbatas maka guru diharapkan melakukan adaptasi dan inovasi terhadap proses pembelajaran agar siswa tetap mengikuti proses belajar walaupun tidak ada tatap muka atau kegiatan pembelajaran secara langsung di sekolah. Pembelajaran secara daring atau proses pembelajaran secara jarak jauh pada teori dalam mata pelajaran muda dipahami dan dapat disampaikan melalui beragam media. Ada banyak faktor yang tidak menunjang proses pembelajaran jarak jauh atau proses pembelajaran secara daring. Faktor-faktor tersebut diantara berasal dari faktor pengajar guru, siswa, sarana, prasarana, waktu, dan materi pelajaran. Berlandaskan pada permasalahan yang dihadapi oleh guru Olahraga, kemudian memicu stress pada guru Olahraga itu sendiri. Berdasarkan analisis situasi tersebut maka kami tim Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merasa perlu untuk memberikan sebuah pelatihan Keterampilan Psikologis untuk mengatasi stress Guru Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil dari pelatihan ini Guru Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat mengatasi stress dalam pembelajaran daring sehingga dapat meningkatkan percaya diri, inovasi dalam penerapan metode pembelajaran secara daring maupun luring serta memberikan materi dengan tepat sasaran dan mudah di mengerti oleh siswa.

Kata Kunci: Pelatihan, Keterampilan Psikologis, Stress dan PJOK.