

Pelatihan Regulasi Emosi untuk Mengurangi Stres Akademik Bagi Guru BK SMP di Kabupaten Gunung Kidul

Oleh: Isti Yuni Purwanti, Muhammad Nur Wangid, Chici Pratiwi

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan Program Pengabdian Masyarakat (PPM) ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pengalaman tentang pelatihan regulasi emosi untuk mengurangi stres akademik bagi guru bimbingan dan konseling SMP di Kabupaten Gunung Kidul yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pemberian tugas. Khalayak sasaran dalam pelatihan ini adalah 37 orang peserta guru BK SMP di Kabupaten Gunung Kidul. Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini terdapat beberapa materi yang diberikan kepada peserta, yaitu Regulasi Emosi, Stres Akademik, dan Penerapan Strategi Regulasi Emosi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan PPM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan dalam menganalisis masalah siswa dalam pembelajaran daring dengan menggunakan teknik regulasi emosi agar siswa dapat mengelola emosi yang terjadi dalam menghadapi suatu permasalahan dalam hal ini yaitu stres akademik sehingga siswa dapat mengembangkan bakat, minat, dan potensi dirinya dengan baik. Peningkatan keterampilan dalam regulasi emosi untuk mengurangi stres akademik bagi guru bimbingan dan konseling SMP di Kabupaten Gunung Kidul diketahui dari skor rata-rata *pre-test* peserta pelatihan sebesar 48 sedangkan skor rata-rata dari *post-test* sebesar 62 dan untuk persentase *pre-test* adalah 44% dan *post-test* sebesar 56%. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan dalam menganalisis masalah terutama dalam kegiatan pembelajaran daring dengan menggunakan strategi regulasi emosi dalam mengurangi stres akademik telah mencapai hasil yang ditargetkan dan program pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Stres Akademik*