

# PELATIHAN DAN WORKSHOP MENGELOLA STRESS PADA SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK GURU PJOK DAN SLB SEKOLAH DASAR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh: SUHARJANA, SUMARYANTI, KOMARUDIN

## ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk Meningkatkan kemampuan guru PJOK dan SLB untuk mengelola stress pada saat pandemi covid-19 dengan teknik relaksasi. Sasaran program ini adalah guru POJK dan SLB sekolah dasar se DIY berjumlah 100 orang. Pengabdian dilakukan dengan metode via Zoom meeting dan dilanjutkan dengan workshop mengelola stress dengan teknik relaksasi dalam menghadapi pandemi covid-19. Pelatihan dan workshop ini didasarkan pada kompetensi-kompetensi yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran di masa pendemi covid-19.

Berdasarkan pengabdian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa (1) kemampuan guru dalam mengelola stress dengan teknik relaksasi dalam menghadapi pandemi covid-19 melalui training ini dapat meningkat dapat dilihat dari rerata skor pretest dan posttest peserta pelatihan meningkat signifikan. (2) tentang mengelola stress dengan teknik relaksasi dalam menghadapi pandemi covid-19, mendukung guru untuk mampu praktikan kepada para siswa sekolah dasar dan sekolah luar biasa (SLB), setelah pelatihan ini guru secara percaya diri mengajar materi mengelola stress dan teknik relaksasi dalam menghadapi pendemi covid-19. Kegiatan ini mendapatkan respon yang positif dari guru peserta pelatihan. Guru merasakan puas yang dibuktikan dengan hasil kuesioner kepuasan peserta, bahwa setiap indikator mendapatkan predikat memuaskan dan sangat memuaskan.

Kata Kunci: *pelatihan stress, masa covid-19*