

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
23 Oktober 2021, Hal. 426-434
e-ISSN: 2686-2964

Peningkatan *self-management* siswa melalui *outbond* untuk mengembangkan pemahaman *stress management* dan *organizations*

Fitri Nur Mahmudah, Laila Fatmawati, Zidnii 'Ilma Nafia

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No.42, Pandeyan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55161
Email: fitri.mahmudah@mp.uad.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan era, teknologi, dan akibat *climate change* yang tidak menentu berdampak signifikan pada aktivitas dan pola belajar siswa. Hal ini menjadi dasar pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat melalui pelatihan peningkatan *self management*. Tujuan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk mengembangkan karakter siswa dalam meningkatkan manajemen diri yang baik melalui berbagai pendekatan, terutama pendekatan *stress management* dan *organizations*. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (*round II*) ini adalah melalui *outbond*. Hal ini juga menjadi *follow up* dari pelaksanaan PPM #1 yang sudah dilakukan *transfer of knowledge* dengan menggunakan ceramah dan pendampingan penyusunan *goal setting* dan *time management*. PPM dilaksanakan ditempat yang sama yaitu mitra PPM adalah Yayasan Al-Islam. Pelaksanaan PPM lanjutan ini pada Sabtu-Ahad, 25-26 September 2021. Hasil pelaksanaan yang diperoleh adalah siswa lebih siap diri untuk mampu melakukan *stress management* dan *organizations* dalam setiap aktivitas baik yang berkaitan dengan pendidikan maupun aktivitas harian. Dampak pelaksanaan PPM bagi siswa adalah siswa semakin mampu dan percaya diri dalam *self management*, sehingga dengan kemampuan ini siswa lebih adaptif dalam menghadapi setiap perubahan yang tidak dapat diprediksi dan juga perkembangan era yang sangat cepat.

Kata kunci: siswa, *self-management*, *stress management*, *organizations*

ABSTRACT

The development of the era, technology, and due to the uncertain climate change have a significant impact on students' activities and learning patterns. This is the basis for implementing Community Service through training to improve self-management. The purpose of implementing this Community Service is to develop students' character in improving good self-management through various approaches, especially stress management and organizational approaches. The method used in the implementation of community service (round II) is through outbond. This is also a follow-up to the implementation of PPM #1 in which the transfer of knowledge has been carried out using lectures and assistance in the preparation of goal setting and time management. PPM is held in the same place, namely the PPM partner is the Al-Islam Foundation. The implementation of this follow-up PPM will be on Saturday-Sunday, September 25-26 2021. The results obtained are that students are better

prepared to be able to carry out stress management and organization in every activity, both related to education and daily activities. The impact of implementing PPM for students is that students are increasingly capable and confident in self-management, so that with this ability students are more adaptive in dealing with any unpredictable changes and also very fast developments in the era.

Keywords: *student, self-management, stress management, organizations*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu yang semakin kompleks memberikan dampak yang langsung berpengaruh terhadap perilaku para siswa. Begitu juga pengaruh iklim yang tidak menentu menjadi *culture shock* bagi siswa yang harus diantisipasi dan dihindari. Termasuk adanya covid-19 yang membumi. Virus yang mengakibatkan semua aktivitas dilakukan tidak seperti biasanya. Dampak covid-19 menjadi hal yang perlu diantisipasi oleh para siswa supaya tidak menimbulkan *external-shock* yang berlebihan (Mahmudah et al., 2021) sehingga berpengaruh pada prestasi belajar. Hal ini merupakan dasar dari pola siswa yang perlu juga dikembangkan seiring perubahan yang dihadapi. Siswa yang memiliki tingkat kemampuan bertahan tinggi, akan mampu beradaptasi dengan baik. Sehingga memiliki keterampilan yang dapat dioptimalkan untuk mengatur dan memajemen diri dalam setiap tindakan yang dilakukan. Begitu sebaliknya dengan siswa yang memiliki kemampuan daya tahan rendah, akan semakin terombang-ambing dalam perubahan. Serta memiliki sikap dan sifat yang tidak menentu.

Ketidakstabilan perilaku dan tindakan siswa menjadi permasalahan utama yang perlu diselesaikan secara terus-menerus dan berkelanjutan. *Ambiguity* perilaku siswa dipengaruhi langsung pada siswa sendiri yang mencari kepastian dalam perubahan era (Voorhoeve, et al., 2016). Sikap ketidakpastian siswa dikarenakan banyaknya informasi yang diterima (Zhang, 2019). Langkah nyata yang dapat dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan prestasi belajar adalah dengan cara mengelola stres dengan baik (Khattak et al., 2011). Hal tersebut mengakibatkan stres yang berkepanjangan sehingga siswa kurang dapat mengorganisasikan diri dan memajemen diri. Perilaku dan tindakan yang dimunculkan pada siswa pada saat tertekan inilah yang menjadikan hal penting bagi tim PPM untuk membuat pelatihan peningkatan *self management* untuk siswa.

Kemampuan siswa dalam mengelola diri merupakan langkah nyata dan strategi yang perlu dikembangkan untuk dapat memenangkan kompetisi era dan kompetisi lingkungan. Siswa yang berkarakter tentunya mampu mengelola stres dan mengorganisasikan diri untuk digunakan sebaik mungkin. Tidak bersantai karena *full time-stay at home*, melainkan juga tetap produktif ditengah keterbatasan aktivitas. Perlunya manajemen diri yang baik untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam mengelola stres dan mengorganisasikan diri terhadap apa yang terjadi (Antoro & Mahmudah, 2021). Kemampuan *self-management* ini akan lahir pada kondisi siswa yang kuat dan teguh serta memiliki perencanaan-dan-tujuan masa depan yang lebih matang. Berbeda dengan siswa yang hanya mengikuti alur hidup seperti air mengalir.

Keterampilan dalam pengembangan diri melalui *self-management* merupakan salah satu upaya untuk dapat mencapai tujuan pendidikan. Langkah-langkah nyata yang dibutuhkan adalah dengan cara menyelesaikan tugas-tugas dengan disiplin, tekun, dan memiliki motivasi yang tinggi. Dengan ini siswa akan mampu menghadapi tantangan selama belajar di rumah pada saat pandemi covid-19. Banyak tantangan yang perlu diselesaikan oleh siswa dengan menggunakan strategi *self-management*. Oleh karena itu pentingnya pengabdian kepada masyarakat terutama pada siswa dengan memberikan pelatihan peningkatan *self-management* siswa pada *stress management* dan *organizations*.

METODE

Metode yang digunakan dalam pendampingan pelaksanaan PPM pada siswa di Yayasan Al Islam dengan cara *outbond*. Alasan menggunakan metode ini adalah untuk mengupgrade pemahaman siswa saat menerima materi PPM pelaksanaan yang pertama dan mengaktualisasikan diri ke dalam sebuah permainan. PPM ini dilaksanakan pada hari Sabtu-Ahad 25-26 September 2021 (sebagai tindak lanjut PPM yang sudah dilaksanakan pada Sabtu-Ahad pada 5-6 Juni 2021).

Tahapan pelaksanaan PPM terdiri dari empat hal, yaitu

1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dengan menghubungi kembali mitra untuk pelaksanaan PPM tahap 2, mengurus perijinan, dan menetapkan jadwal untuk para siswa. Tim juga mempersiapkan materi yang disampaikan pada siswa, dikemas dalam bentuk permainan. Persiapan PPM ini meliputi menyusun enam permainan masing-masing terbagi menjadi 3 permainan untuk setiap materi; nama permainannya adalah: **BoS, Word Form, Writing, Pattern, The Number Game, Blind Bottle**; materi terdiri dari dua yaitu *stress management* dan *organizations*; permainan terdiri dari dua jenis yaitu individual dan kelompok; dan setiap permainan memiliki tujuan masing-masing

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan PPM meliputi: apersepsi terhadap materi yang sudah dilaksanakan pada PPM tahap 1, memberikan pemahaman kepada 25 siswa dalam meningkatkan keterampilan *self management* dan *organizations*, melakukan refleksi secara bersama-sama terhadap materi dan permainan yang sudah dilakukan. Pelaksanaan PPM ini dilakukan dengan melibatkan mitra Yayasan Al Islam Yogyakarta.

3. Evaluasi

Tahapan evaluasi ini dilakukan dengan cara mengisi kuesioner yang sudah disiapkan oleh tim PPM. Hasil evaluasi terlihat pada dampak.

4. Perluasan dan Pengukuran Peningkatan Keberdayaan Mitra

Perluasan disini adalah output dari pelaksanaan PPM yaitu membuat artikel ilmiah yang disubmit ke jurnal nasional terakreditasi. Pengukuran peningkatan keberdayaan mitra dilakukan dengan menggunakan pre dan post tes.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil

Kondisi sebelum diadakan pelatihan peningkatan *self management* siswa adalah siswa belum memahami pentingnya dalam mengatur diri sendiri terlebih pada *goal setting* dan *time management skills*. Siswa lebih cenderung melakukan aktivitas sesuka hati dan tidak memperhatikan dampak baik maupun buruk perilaku yang dilakukan. Dampak yang paling terlihat selama proses pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi covid-19 adalah bermalas-malasan. Sehingga terbengkalai tugas dan tanggungjawab serta rasa disiplin diri. Oleh karena itu pentingnya pelatihan ini untuk siswa. Berikut merupakan hasil kegiatan PPM melalui *outbond*:

1. Peningkatan Keterampilan melalui *Outbond* untuk memahami *Stress Management*



Gambar 1. Peningkatan keterampilan *stress management*

2. Peningkatan Keterampilan melalui *Outbond* untuk memahami *Organizations*



Gambar 2. Peningkatan keterampilan *organizations*



Gambar 3. Refleksi

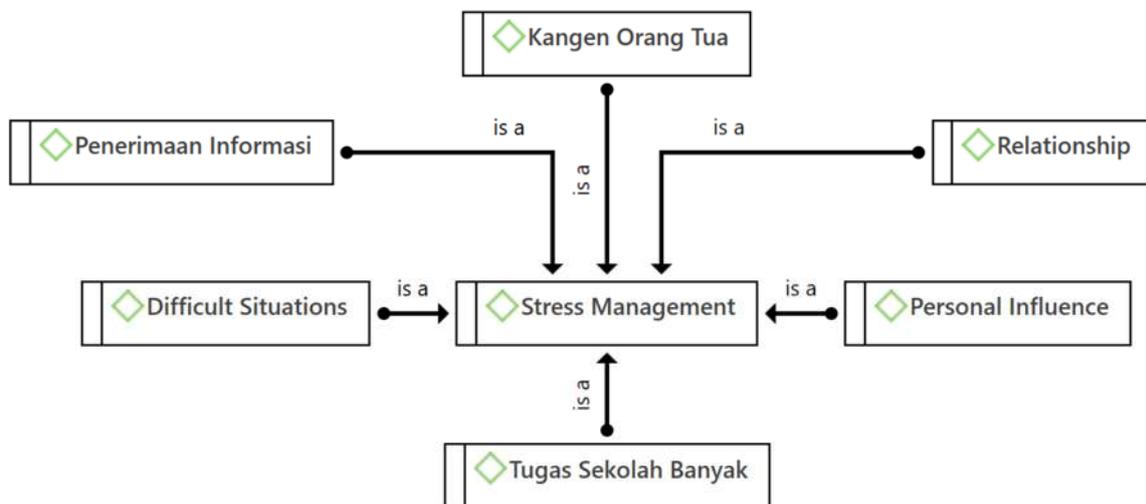
Pembahasan

Berdasarkan pengamatan pada saat pelaksanaan PPM berlangsung terdapat beberapa hal yang menjadi temuan dan pembahasan dari hasil PPM ini. Masing-masing tema dari *self management* memiliki indikator yang perlu menjadi perhatian bersama dalam meningkatkan keterampilan siswa. Observasi dilakukan dengan cara partisipatif. Artinya bahwa data-data yang dikumpulkan melalui pengamatan dalam pelaksanaan PPM ini dilakukan secara keikutsertaan tim PPM dalam permainan. Observasi partisipasi merupakan metode pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung secara dekat dan melibatkan diri (Mahmudah, 2021) dalam berbagai permainan yang telah disusun oleh tim kepada para siswa.

Stress Management

Manajemen stres merupakan pengelolaan yang perlu dilakukan dan keterampilannya perlu dimiliki oleh para siswa. Manajemen stres menjadi hal yang penting bagi para siswa dikarenakan untuk dapat mengatasi dan mengantisipasi segala gangguan yang datang dari eksternal diri siswa. Hal ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup dalam diri siswa. Stress merupakan penyebab siswa untuk tidak dapat mencapai prestasi belajar di sekolah (Tran et al., 2020). Stress is the way human beings react both physically and mentally to changes, events, and situations in their lives (Mendonca, 2020). *Stress is a condition of mental pressure for particular individual facing problems from environmental and social well-being which leads to so many diseases* (Kumar & Bwathra, 2020). Manajemen stres merupakan kunci bagi siswa untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

Berbagai permainan yang sudah dilakukan pada proses PPM, terlihat beberapa hal yang perlu dijadikan sebagai bahan kajian untuk ke depan. Hal ini dapat dilihat dari hasil kondisi lapangan dalam pengamatan dan hasil analisis yang sudah dilakukan oleh tim PPM, yaitu:



Gambar 4. *Stress Management*

Berdasarkan hasil analisis dan pengamatan selama pelaksanaan PPM tahap 2 di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa-siswa yang menjadi peserta PPM mengalami *stress management* dikarenakan beberapa indikator, yaitu kangen orang tua, *relationship*, *personal influence*, tugas sekolah banyak, *difficult situations*, dan penerimaan informasi. Perkembangan siswa dapat dilakukan dengan cara *stress management*, termasuk dalam kaitannya dengan orang lain (Kati et al., 2019). *Relationships with superiors, subordinates and colleagues can*

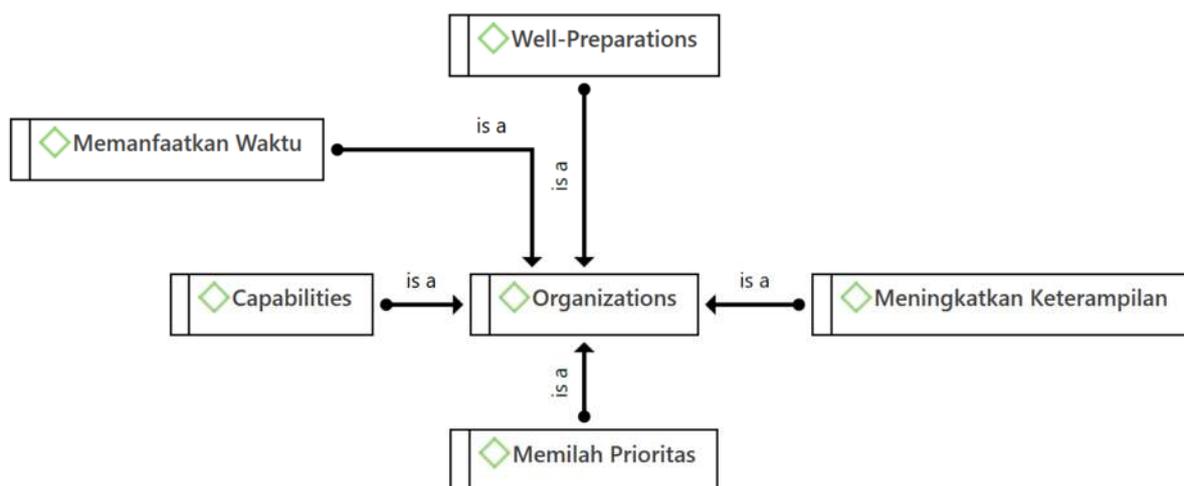
all play a part in an individual's stress levels (Sahoo, 2016). Tingkat kepercayaan dan dukungan dari teman bisa jadi menjadi penyebab stres bagi para siswa. Hal ini juga menjadi poin penting untuk diantisipasi supaya tidak menimbulkan stres yang berkepanjangan pada diri siswa. *Stress management can be solved from our environment, emotion, body and thought* (Kong et al., 2020).

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa manajemen stres merupakan sebuah langkah atau strategi yang perlu dimiliki oleh siswa untuk mengantisipasi supaya tidak menimbulkan permasalahan. Terlebih, siswa yang masih muda dan memiliki kondisi yang belum stabil dalam beberapa situasi seperti pola pikir, tingkah laku, tindakan, perkataan, dan perbuatan. Hal ini menjadi keterampilan yang perlu ditingkatkan untuk mencapai apa yang menjadi harapan dalam hidup di dalam diri siswa. Siswa yang memiliki keterampilan manajemen stres baik tentunya akan lebih mampu meminimalisir permasalahan yang dihadapi dengan baik pula.

Organizations

Pengorganisasian diri merupakan hal yang paling penting bagi setiap siswa yang ingin berkembang dan memperoleh prestasi belajar yang baik. Pengorganisasian ini menjadi salah satu bagian penting bagi siswa untuk dapat mengatur manajemen diri lebih baik. Mengorganisasikan setiap kegiatan untuk mencapai tujuan hidup. Memilih yang menjadi prioritas utama dalam hidup. *Self-organizations* merupakan hal yang perlu dilakukan oleh siswa dalam mengatur tugas-tugas dan kewajiban yang harus dilakukan. *Organizations* adalah pengelompokan informasi maupun tindakan yang perlu dilakukan oleh siswa (Leydesdorff et al., 2017). Hal ini termasuk bagaimana siswa dalam mempersiapkan diri, menginvestasikan diri ke dalam sebuah proses pembelajaran, dan mencapai prestasi belajar (Mahmudah & Putra, 2021).

Berbagai hasil analisis lapangan saat melakukan permainan terkait *organizations* dan analisis maka dapat dilihat bahwa *organizations* yang menjadi indikator penting bagi para siswa untuk dapat dilakukan adalah sebagai berikut:



Gambar 5. *Organizations*

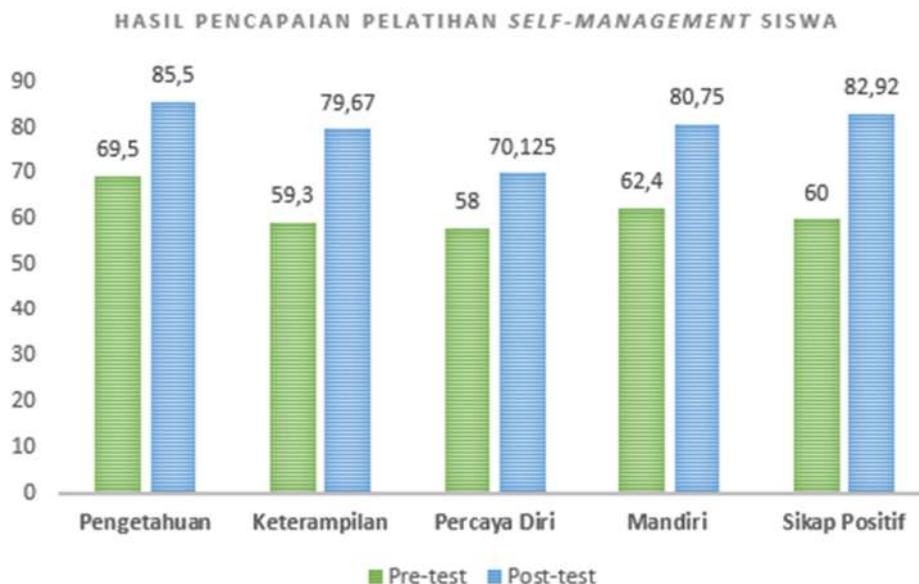
Berdasarkan gambar 5 di atas maka dapat disimpulkan bahwa *organizations* siswa yang perlu ditingkatkan keterampilannya adalah terkait *well-preparations*, meningkatkan keterampilan dalam pengorganisasian diri, memilih skala prioritas yang akan dilakukan,

capabilities, dan memanfaatkan waktu. *Organizations* pada diri siswa menjadi hal yang harus dikembangkan. Hal ini bertujuan untuk dapat mengelola diri sendiri ke dalam beberapa indikator yang sedang dialami. Organisasi diri merupakan pengelompokan dokumen, tindakan, tugas, dan informasi-informasi yang diperlukan (Kohonen et al., 2000). *It was revealed that the highest generalized mean values were obtained for the cognitive and motivational components of the future teachers' ideas about professional self-development, self-organization and the achievement of professional expertise. The lowest mean values were obtained for the action-oriented component* (Rasskazova & Savina, 2021). *Self-organization is often born out of discontent with the status quo or external threats* (Edelenbos et al., 2018).

Hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengorganisasian diri siswa merupakan langkah-langkah siswa dalam mengelompokkan tugas-tugas, informasi, kewajiban, dan yang harus diselesaikan. Pengorganisasian diri siswa menjadi salah satu faktor yang digunakan dalam mengelola diri. Hal ini bertujuan untuk dapat mencapai harapan sesuai yang diinginkan oleh masing-masing siswa. Kaitannya juga dalam antisipasi *stress management*.

Dampak

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat “Pelatihan Peningkatan *Self-Management* Siswa” diukur dengan menggunakan pre dan post tes. Tolak ukur yang digunakan dalam penilaian PPM ini terdiri dari lima indikator, yaitu pengetahuan mengalami peningkatan sebanyak 16%, keterampilan mengalami peningkatan sebesar 20,37%, percaya diri meningkat sebesar 12,125%, mandiri meningkat sebanyak 18,35, dan sikap positif yang meningkat sebesar 22,92%. Berikut merupakan hasil persentase dampak dari pelaksanaan PPM:



Gambar 4. Peningkatan Keterampilan *Self Management*

SIMPULAN

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan dampak yang sudah dijelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *stress management* siswa dapat diantisipasi dengan cara mampu beradaptasi dalam segala kondisi. Begitu juga *organizations* pada diri siswa yang perlu ditingkatkan dalam memilih dan memilah skala prioritas dalam hidup. Kedua materi mengenai *stress management* dan *organizations* menjadi hal yang sangat penting dan saling

berkesinambungan, bertujuan untuk dapat mempermudah para siswa dalam mencapai harapan yang diinginkan dan prestasi belajar. Kedua hal di atas yaitu *stress management* dan *organizations* dapat dibentuk oleh siswa sendiri manakala siswa mampu mengimplementasikan ke dalam hidup sehari-hari. Hal ini menjadi tumpuan dalam mengembangkan diri lebih mampu untuk meningkatkan keterampilan *self management* siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM UAD yang telah memberikan hibah PPM ini melalui anggaran UAD dengan nomor kontrak: U.12/SPK-PPM-REGULER-044/LPPM-UAD/III/2021. Terima kasih juga disampaikan pada mitra PPM yaitu Yayasan Al-Islam Yogyakarta serta tim PPM yang telah bekerja sama dengan baik selama PPM berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoro, S., & Mahmudah, F. N. (2021). Time management skills: completion of student final project during the covid-19 pandemic. *Journal of Humanities and Social Studies*, 5(3), 232–236. Retrieved from <https://journal.unpak.ac.id/index.php/jhss/issue/view/421>
- Edelenbos, J., Meerkerk, I. Van, & Schenk, T. (2018). The evolution of community self-organization in interaction with government institutions: Ccross-case insights from three countries. *American Review of Public Administration*, 48(1), 52–66. <https://doi.org/10.1177/0275074016651142>
- Kati, I., Knezevic, T., Berber, N., Ivanisevic, A., & Leber, M. (2019). The impact of stress on life, working, and management styles: how to make an organization healthier. *Sustainability*, 11(1), 2–17. <https://doi.org/10.3390/su11154026>
- Khattak, M. A., Quarat-ul-ain, & Iqbal, N. (2011). Impact of role ambiguity on job satisfaction, mediating role of job stress. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 1(3), 229–244. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v1-i3/6789>
- Kohonen, T., Kaski, S., Lagus, K., Salojärvi, J., & Honkela, J. (2000). Self organization of a massive document collection. *IEEE Transactions on Neural Networks*, 11(3), 574–585. <https://doi.org/10.1109/9.89227>
- Kong, I., Lin, C., Marcus, V. B., Fatimah, S., Isa, A., Jamaluddin, H. Bin, ... Mohd, B. (2020). Stress management among students in universiti teknologi malaysia. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* (Vol. 470, pp. 1–9). Retrieved from <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Kumar, M., & Bwathra, R. (2020). A study on stress management strategies of students. *Asian Journal of Science and Technology*, 11(1), 10788–10791. Retrieved from <http://www.journalajst.com>
- Leydesdorff, L., Petersen, A. M., & Ivanova, I. (2017). Self-organization of meaning and the reflexive communication of information. *Social Science Information*, 56(1), 4–27. <https://doi.org/10.1177/0539018416675074>
- Mahmudah, F. N. (2021). *Analisis penelitian kualitatif manajemen pendidikan berbantuan software Atlas.ti versi 8* (1st ed.). Yogyakarta: UAD Press. Retrieved from https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=vqUnJ9kAAAJ&citation_for_view=vqUnJ9kAAAJ:iH-uZ7U-co4C
- Mahmudah, F. N., & Putra, E. C. S. (2021). Tinjauan pustaka sistematis manajemen pendidikan: Kerangka konseptual dalam meningkatkan kualitas pendidikan era 4 . 0. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 9(1), 43–53. <https://doi.org/10.21831/jamp.v9i1.33713>
- Mahmudah, F. N., Putra, E. C., & Wardana, B. H. (2021). The impact of covid-19 pandemic:

- external shock of disruption education and financial stress cohesion. *FWU Journal of Social Sciences*, 15(2), 42–64. <https://doi.org/10.51709/19951272/Summer-2/3>
- Mendonca, G. (2020). *Introduction to stress management*. Retrieved from <https://www.uakron.edu/armyrotc/MS1/14.pdf>
- Rasskazova, I., & Savina, N. (2021). To the question of the importance of self- organization and self-development in professional pedagogical activity. *SHS Web of Conferences*, 3046(101), 1–7. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110103046>
- Sahoo, S. R. (2016). Management of stress at workplace. *Global Journal of Management and Business Resaerch: A Administration and Management*, 16(6), 1–9. Retrieved from https://globaljournals.org/GJMBR_Volume16/1-Management-of-Stress-at-Workplace.pdf
- Tran, C. T. H., Tran, H. T. M., Nguyen, H. T. N., Mach, D. N., Phan, H. S. P., Mujtaba, B. G., & Lauderdale, F. (2020). Stress management in the modern workplace and the role of human resource professionals. *Business Ethics and Leadership*, 4(2), 26–40. [https://doi.org/10.21272bel.4\(2\).26-40.2020](https://doi.org/10.21272bel.4(2).26-40.2020)
- Voorhoeve, A., Binmore, K., Stefansson, A., & Stewart, L. (2016). Ambiguity attitudes, framing, and consistency. *Theory and Decision*, 81(3), 313–337. <https://doi.org/10.1007/s11238-016-9544-1>
- Zhang, Z. (2019). Attitudes towards ambiguous information and stock returns Attitudes towards ambiguous information and stock returns. *Cogent Economics & Finance*, 7(1), 1–33. <https://doi.org/10.1080/23322039.2019.1693678>