

Kode>Nama Rumpun: 803/Bimbingan dan Konseling

**LAPORAN KEMAJUAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PROGRAM PENERAPAN IPTEK KEPADA MASYARAKAT (PPIM)**



**PEMBERIAN KONSELING *ONLINE* DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI STRES
AKADEMIK SAAT BELAJAR *ONLINE* PADA SISWA SMA
KORPRI BANJARMASIN**

Oleh:

(Ketua) Dr. Nina Permata Sari, S.Psi, M. Pd. NIDN. 0002078005

(Anggota 1) Akhmad Sugianto, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0004058908

(Anggota 2) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog. NIDK. 8838810016

(Anggota 3) Fuazi NIM. 1710123210008

(Anggota 4) Uut Yuniar Funandi NIM. 1710123320022

(Anggota 5) Feby Indah Widiart NIM. 1710123120007

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

2021

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Judul PkM : Pemberian Konseling *Online* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stress Akademik Saat Belajar *Online* Pada Siswa SMA Korpri Banjarmasin

Ketua Tim PkM

Nama Lengkap : Dr. Nina Permata Sari, S.Psi.,M.Pd.
NIP/NIDN : 19800702 200501 2 004/0002078005
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala /Penata Tingkat I/ IIIId
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Nomor HP : +62 811-511-980
Alamat surel (e-mail) : Nina.bk@ulm.ac.id

Anggota (1)

Nama Lengkap : Akhmad Sugianto, S.Pd.,M.Pd/Dosen
NIDN/NIDK : 0004058908
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Anggota (2)

Nama Lengkap : Muhammad Arsyad, M. Psi., Psikolog
NIDN/NIDK : 8838810016
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Anggota (3)

Nama Lengkap : Fuazi
NIM : 1710123210008

Anggota (4)

Nama Lengkap : Uut Yuniar Funandi
NIM : 1710123320022

Anggota (5)

Nama Lengkap : Feby Indah Widiart
NIM : 1710123120007

Institusi Mitra

Nama Institusi Mitra : SMA Korpri Banjarmasin
Alamat : Jalan Tanjung Raya No.35, Sungai Miai, Banjarmasin Utara
Penanggung Jawab : Erwin khalis, S. Pd

Tahun Pelaksanaan : 5 Bulan (Maret 2021 s.d Juli 2021)
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 5.000.000,00
Sumber Dana : PNBK FKIP

Banjarmasin, 31 Mei 2021

Dekan FKIP ULM

Dr. Chairil Fajr Pasani, M.Si.
NIP. 19650808 199303 1 003

Ketua Tim Pengusul,

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi.,M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat


Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si
NIP. 19680507 199303 1 020

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul PKM : Pemberian Konseling *Online* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stress Akademik Saat Belajar *Online* Pada Siswa SMA Korpri Banjarmasin

2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam)
1	Dr. Nina Permata Sari, S.Psi.,M.Pd.	Ketua	Konseling	BK FKIP ULM	14 JP
2	Akhmad Sugianto, S.Pd., M.Pd	Anggota 1	Konseling	BK FKIP ULM	14 JP
3	Muhammad Arsyad, M.Psi.,Psikolog	Anggota 2	Psikologi Pendidikan (Psikolog)	BK FKIP ULM	14 JP
4	Fauzi	Anggota 3		BK FKIP ULM	8 JP
5	Uut Yuniar Funandi	Anggota 4		BK FKIP ULM	8 JP
6	Feby Indah Widiarti	Anggota 5		BK FKIP ULM	8 JP

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat: Siswa SMA Korpri Banjarmasin.
Mulai : bulan: Maret tahun: 2021
Berakhir : bulan: Juli tahun: 2021
5. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat: dilaksanakan secara online menggunakan *cybercounseling*
6. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya)
SMA Korpri Banjarmasin yang merupakan sekolah menengah atas di kota Banjarmasin yang juga saat ini melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemic covid-19.
7. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:
Perubahan system pembelajaran yang dilakukan secara daring banyak membawa dampak negatif terhadap siswa dalam belajar. Perubahan ini sangat nyata dialami oleh siswa. pembelajaran online secara terus menerus dirumah berdampak pada penurunan motivasi, kehilangan minat pada materi yang dipelajari, serta kelelahan fisik dan mental yang pada akhirnya menjadi stress berkepanjangan Dampak dari sulitnya jaringan akses internet, menimbulkan tekanan psikologis menjadi cemas, karena khawatir tidak dapat mengikuti pembelajaran secara lancar, takut apabila hasil ujian atau tugas rendah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik karena terganggu jaringan yang naik-turun. Kondisi psikologis ini merupakan stress akademik, yaitu ketika kondisi yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan psikologis, biologis dan lingkungan sosial pada peserta didik.
8. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran
Berkurangnya tingkat stress *akademik* siswa setelah diberikan layanan konseling online dengan menggunakan Teknik *self management* sehingga dapat mengikuti proses belajar secara daring dengan baik.
9. Rencana luaran berupa jasa, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan artikel yang dipublikasikan pada jurnal ilmiah nasional terindeks SINTA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	
DAFTAR ISI	
DAFTAR GAMBAR	
RINGKASAN	1
BAB 1 PENDAHULUAN.....	2
1.1. Analisis Situasi	2
1.2. Permasalahan Mitra	5
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN	7
2.1. Roadmap Pengabdian Kepada Masyarakat.....	7
2.2. Solusi Penyelesaian	7
2.3. Target Luaran	9
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	10
3.1. Langkah Sistematis Pelaksanaan	10
3.2. Partisipasi Mitra PKM.....	15
BAB 4 GAMBARAN KEMAJUAN DAN PEMBAHASAN	16
4.1. Gambaran Kemajuan Berjalan.....	16
4.2. Analisis dan Pembahasan	17
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	20
5.1. Kesimpulan.....	20
5.2. Saran	20
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Item 1-4.....	17
Gambar 2. Diagram Item 5-8.....	17
Gambar 3. Diagram Item 9-11.....	18

RINGKASAN

Wabah mematikan Covid-19 mengguncang dunia, situasi ini menantang sistem Pendidikan diseluruh dunia dan memaksa para pendidik beralih menerapkan pembelajaran secara daring, sehingga peserta didik dituntut mampu mengoperasikan berbagai platform teknologi secara cerdas, cepat dan tanggap serta mampu mengikuti perkembangan teknologi yang terus berkembang sebagai fasilitas utama dalam pembelajaran online, namun dampaknya ternyata perubahan ini memberikan tekanan yang cukup besar kepada para peserta didik yang pada saat sebelumnya belum pernah terjadi pada mereka tuntutan yang membuat mereka mau tidak mau harus mengikut perubahan ini. Ditemukan bahwa pembelajaran online secara terus menerus dirumah berdampak pada penurunan motivasi, kehilangan minat pada materi yang dipelajari, serta kelelahan fisik dan mental yang pada akhirnya menjadi stress berkepanjangan Dampak dari sulitnya jaringan akses internet, menimbulkan tekanan psikologis menjadi cemas, karena khawatir tidak dapat mengikuti pembelajaran secara lancar, takut apabila hasil ujian atau tugas rendah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik karena terganggu jaringan yang naik-turun. Kondisi psikologis ini merupakan stress akademik, yaitu ketika kondisi yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan psikologis, biologis dan lingkungan sosial pada peserta didik. Selain itu stress juga dapat didefinisikan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap kemampuan peserta didik untuk memenuhinya. Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan yang positif antara stress akademik terhadap akses internet di saat belajar online, analisis dilakukan pada siswa di SMA Korpri Banjarmasin. Berdasarkan data analisis kuantitatif maka 50% diantara siswa dari 20 siswa yang dilakukan identifikasi, memungkinkan untuk diberikan intervensi dengan konseling online untuk mengatasi stress akademik dengan Teknik self manajemen.