

PKM Mengatasi Stres dengan Bermain pada Santriwati Pondok Pesantren Darud Dakwah Wal Irsyad (DDI) Mangkoso, Barru, South Sulawesi

Muhammad Nur Hidayat Nurdin¹, Nurfitriany Fakhri², Faradillah Firdaus³,
Muhrajan Piara⁴, Abdul Rahmat⁵
¹²³⁴⁵Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
mnur.hidayat@unm.ac.id

Abstrak: Stres pada dasarnya bersifat potensial dan dapat dialami oleh siapapun, dan dalam kondisi apapun. Kondisi lingkungan eksternal, karakteristik personal yang dimiliki oleh individu adalah beberapa hal yang potensial menjadi jalan munculnya stres pada diri seseorang. Masalah pekerjaan, masalah keluarga, masalah sosial secara umum, atau masalah pendidikan adalah beberapa contoh sumber-sumber stres, yang sesungguhnya tidak perlu terjadi hanya jika individu tidak memiliki kemampuan dalam mengelola masalah yang dihadapinya. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberi pengetahuan, pengalaman, dan pemahaman kepada para santriwati agar dapat mengenali berbagai hal yang dapat menjadi *stressor*, terutama dalam lingkup sosial mereka selama berada di pondok pesantren. Peserta yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah santriwati Ponpes DDI Mangkoso Kampus III Putri Bulu Lampang yang berstatus aktif sejumlah 35 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini selain ceramah interaktif juga menggunakan pendekatan permainan yang bermuatan psikologis yang telah dipersiapkan sejak awal oleh pelaksana kegiatan. Hasil dari kegiatan ini selain memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada para peserta tentang arti penting mengenali sumber-sumber stres, juga memberi alternatif kepada mereka bahwa bermain sesungguhnya juga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi stres yang mereka rasakan. Peserta PKM menyatakan sangat senang dengan pelaksanaan kegiatan PKM seperti ini, karena dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan yang baru bagi mereka, terutama dalam kaitannya tentang bagaimana mengenali sumber-sumber stres (*stressor*), dan alternatif solusi untuk mengatasinya, misalnya dengan bermain.

Kata Kunci: Stres, Bermain, Santriwati.

Abstract Stress is basically potential and can be experienced by anyone, and under any circumstances. External environmental conditions, personal characteristics possessed by individuals are some of the things that have the potential to become a way for the emergence of stress in a person. Work problems, family problems, social problems in general, or educational problems are some examples of sources of stress, which really don't need to happen only if individuals don't have the ability to manage the problems they face. This community service activity aims to provide knowledge, experience, and understanding to female students so they can recognize various things that can become stressors, especially in their social sphere while at Islamic boarding schools. The participants who were involved in this activity were female students of the DDI Mangkoso Islamic Boarding School III Putri Bulu Lampang who had active status of 35 people. The method used in this activity besides interactive lectures also uses a psychologically charged game approach that has been prepared from the start by the activity implementer. The results of this activity apart from providing knowledge and understanding to the participants about the importance of recognizing sources of stress, also gave them an alternative that playing can actually be used as an alternative to dealing with the stress they feel. PKM participants stated that they were very happy with the implementation of PKM activities like this, because it could provide new experience and knowledge for them, especially in relation to how to identify sources of stress (stressors), and alternative solutions to overcome them, for example by playing.

Keywords: stress, playing, female students

I. PENDAHULUAN

Pada dasarnya tidak satupun individu yang menginginkan tuntutan yang berlebih

pada diri mereka dari lingkungan, demikian pula dengan para santri. Fakta yang dulu pernah oleh salah satu anggota tim pelaksana PKM ini alami ketika "*nyantri*"

di salah satu pondok pesantren yang ada di Sulawesi Selatan adalah bahwa, tidak sedikit santri yang kadang-kadang merasa ingin dapat hidup sebebaskan peserta-peserta didik lainnya yang non pesantren, dimana seluruh kegiatan akademik mereka secara institusional berakhir pada pukul 14.00 atau 15.00 waktu Indonesia bagian tengah, lalu kehidupan sosial mereka dapat dilanjutkan setelahnya tanpa pengawasan dari pihak sekolah.

Kegiatan santri di pondok pesantren (*boarding school*) relatif lebih berat dibandingkan yang non pesantren. Waktu untuk kegiatan belajar konvensional relatif sama saja dengan waktu belajar siswa non pesantren. Tapi setelah kegiatan belajar konvensional mereka ikuti, kegiatan-kegiatan internal (atau bahkan kegiatan-kegiatan yang menjadi penciri pondok pesantren) pondok pesantren sudah menanti untuk juga ditunaikan, misalnya kegiatan pengajian di masjid, kegiatan-kegiatan *study club* yang biasanya diinisiasi oleh santri-santri yang lebih senior, *muroja'ah* mata pelajaran yang telah diperoleh di sekolah, atau bahkan kegiatan menghafal Al Qur'an.

Pondok Pesantren DDI Mangkoso yang terletak di Kabupaten Barru merupakan salah satu institusi pendidikan berbasis nilai-nilai keislaman yang sudah populer bagi masyarakat Sulawesi Selatan secara umum. Pondok pesantren ini memiliki tradisi yang kuat dan kental dalam nuansa Salafiyah (tradisional). Oleh karena itu masih banyak sekali kegiatan-kegiatan internal pondok pesantren yang orientasinya memang ingin terus memperkuat tradisi yang sudah mengakar tersebut. Misalnya kegiatan pengajian (kajian) kitab kuning (kitab gundul) yang diselenggarakan dengan tradisi duduk bersila sambil melingkari seorang ustadz yang diamanahkan untuk menjadi pembimbing, kegiatan *tahfidzul qur'an* yang juga memungkinkan setiap santri dapat berinteraksi langsung dengan pembimbingnya, dan berbagai kegiatan lain

yang boleh jadi akan terasa sangat membosankan.

Variatifnya kegiatan pendidikan yang ada di pondok pesantren, baik yang berasal dari kurikulum nasional maupun yang bermuatan lokal benar-benar dapat menjadi *stressor* apabila tidak dikelola dengan baik oleh para santri. Karena pada dasarnya stres dapat saja menjadi sesuatu yang tidak membahayakan apabila dapat diatasi dengan baik oleh para santri, dan tidak demikian jika sebaliknya. Oleh karena itu dibutuhkan kemampuan dalam mengelola stres yang dirasakan oleh para santri, agar dapat tetap menjalani kesehariannya selama berada di lingkup pesantren. Hasil penelitian Darmayanti dan Daulay (2020) membuktikan pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, afek positif, dan meminimalisasi afek negatif para santri yang tinggal di pondok pesantren.

Stres dalam skala tertentu dapat menjadi *alarm reaction* (Selye; dalam Davison, Kring & Neale, 2006) yang dengannya manusia mengembangkan cara-cara tertentu untuk keluar dari masalahnya, hingga akhirnya dapat memfasilitasi manusia untuk dapat hidup lebih sehat. Sebaliknya, stres yang tidak mendapatkan penanganan yang serius dapat mengarahkan manusia atau individu ke dalam kondisi yang lebih memprihatinkan, bahkan sampai bunuh diri sebagai manifestasi ketidakberdayaan manusia yang paling rendah.

Sapuri (2009) menyimpulkan secara umum bahwa stres keadaan yang terkait erat dengan kendala dan tuntutan dari lingkungan. Kendall dan Hammen (Safaria & Saputra, 2009) mendefinisikan stres yang secara redaksional maupun makna yang relatif sama dengan pengertian sebelumnya, yakni bahwa stres dapat dialami individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara kondisi yang menuntut dan perhitungan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tuntutan tersebut.

Masih minimnya pengetahuan dan pengalaman para santri dalam pengelolaan stres dapat menjadi pangsak timbulnya masalah dalam kehidupan pribadi maupun sosial santri. Bukan apa-apa, kondisi santri yang pada umumnya berada jauh dari keluarga intinya menjadikan mereka sangat rentan mengalami stres yang berkepanjangan, apalagi jika mereka tidak mendapatkan pendampingan yang layak dari pembina pondok pesantren.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM ini terdiri atas beberapa kegiatan, yaitu *brain storming*, ceramah, *games* (sapi gila & tangkap tangan), diskusi (*sharing*) tentang pengalaman para santri selama mereka berada di pondok pesantren. Secara teknis, peserta dikumpulkan dalam sebuah ruangan yang telah disiapkan lalu diberikan ceramah mengenai materi yang menjadi topik kegiatan pengabdian ini. Mengawali kegiatan dilakukan *brain storming*, lalu pematiri memberi pengantar tentang pengertian umum dari stres, faktor-faktor penyebabnya. Setelah materi dalam bentuk ceramah tuntas diberikan, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian beberapa permainan (*games*) yang bertujuan untuk mencairkan suasana, dan agar peserta tidak merasa cemas. Setelah *games* dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah diberikan. Di bagian akhir kegiatan ini para peserta diajak untuk berkontemplasi dan merefleksi (dengan posisi duduk bersila sambil diperdengarkan bunyi-bunyian yang diharapkan dapat menggugah sisi emosional peserta) eksistensi mereka sebagai santri di pondok pesantren. Diskusi dimungkinkan untuk dilakukan di tengah-tengah penyampaian materi ceramah, jika mitra memang merasa ada yang perlu untuk didiskusikan.

Perangkat atau alat yang digunakan

untuk mendukung kegiatan ini adalah, *laptop*, *Liquid Crystal Display (LCD)*, *speaker*, *whiteboard*, dan spidol. *Laptop* digunakan untuk membuka materi yang disusun dalam format *powerpoint*, sedangkan LCD dipergunakan untuk menampilkan materi yang disajikan dalam format *slide*. Adapun *whiteboard* maupun spidol digunakan sebagai alat bantu dalam menjelaskan beberapa bagian dari materi secara rinci, terutama yang secara eksplisit tidak tercantum dalam tayangan *display*. Keseluruhan perangkat ini dapat berfungsi sempurna, sehingga kegiatan ini akhirnya dapat terselenggara dengan baik.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Perpindahan lokasi tempat tinggal atau lokasi untuk melanjutkan pendidikan sedikit banyak akan memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Terutama bagi anak-anak yang baru pertama kali merasakan berpisah dengan orangtuanya, karena harus melanjutkan pendidikannya ke pondok pesantren sebagai santri. Mengalami stres adalah kondisi yang paling jamak dijumpai pada santri-santri baru di pondok pesantren. Hasil penelitian kualitatif Said (2015) menjelaskan bahwa beberapa jenis stres yang dialami oleh santri adalah pada aspek psikologis seperti marah, bosan, tertekan; aspek akademik seperti karena mata pelajaran yang terlalu banyak, dihukum, terlalu banyak aturan; dan aspek relasional seperti jauh dari orangtua, dan konflik dengan teman. Konflik yang dijelaskan pada bagian akhir tersebut disebabkan karena para santri baru pertama kali bertemu, mereka berasal dari berbagai macam latar belakang budaya dan sosial yang berbeda.



Gambar 1. Tampak depan gedung lokasi PKM



Gambar 2. Para santriwati Ponpes DDI Mangkoso, Kab. Barru, yang merupakan peserta dalam pelaksanaan kegiatan IbM

Idealnya keragaman sosial, kultural, maupun personal dapat dimaknai sebagai anugerah yang mungkin saja tidak akan dialami oleh para santri jika mereka tidak memilih menjadi santri. Keragaman tersebut yang juga kian diteguhkan dengan banyaknya jenis kegiatan yang menjadi tuntutan bagi para santri kiranya dapat menjadi jalan untuk tumbuh menjadi siswa (santri) yang memiliki karakter yang kuat, humanis, dan bahkan mungkin menjadi figur yang *multi tasking*. Hal yang barangkali tidak akan banyak ditemui pada siswa non pesantren, karena pondok pesantren memang sangat berkepentingan untuk menjadikan santri-santrinya sebagai figur yang mandiri, tangguh, kreatif, terampil dan mampu menyelesaikan masalah-masalahnya dengan baik. Tidak heran jika santri biasanya tidak hanya terampil dalam urusan dapur (masak-memasak), tapi juga hafal Al Qur'an, ada yang terampil dalam bermain musik tapi pada saat yang bersamaan mereka juga piawai dalam mengolah podium (orator, sebagai penceramah), dan sebagainya.

Hasil penelitian Hasanah dan Sa'adah (2021) mendeskripsikan stres pada santri *tahfidz* yaitu munculnya gejala-gejala stres seperti gejala mental, fisik, emosional, dan perilaku. Gejala-gejala yang dialami oleh santri *tahfidz* di antaranya pusing, mudah marah, merasa putus asa, banyak tidur, banyak makan, dan mungkin mengabaikan penampilan juga.

Hasil-hasil riset menjelaskan tentang sumber-sumber utama sehingga individu dapat mengalami stres. Beberapa diantaranya stres yang bersumber dari sekolah, pekerjaan, keluarga, masalah hukum, finansial, dan sebagainya. Stres yang bersumber dari masalah sekolah misalnya dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang mungkin dianggap terlalu berat, tugas-tugas yang tidak ringan baik dari segi banyaknya maupun bobotnya, hubungan dengan seluruh komponen yang ada di sekolah, atau bahkan tuntutan dari orangtua tentang bagaimana prestasi sekolah yang harus diraih oleh setiap siswa.

Stres yang bersumber dari pekerjaan dapat dijumpai misalnya pada tidak berimbangannya antara beban kerja dan upah yang diterima, jenis pekerjaan yang ternyata tidak sesuai dengan bakat dan keahlian, lingkungan kerja yang memang sarat stresor kerja (seperti akibat suara mesin, kesesakan, atau hubungan dengan rekan kerja yang sulit), aturan cuti untuk kepentingan tertentu, hubungan dengan atasan yang tidak harmonis, dan sebagainya. Berbagai hal di lingkungan kita sehari-hari masing-masing memiliki potensi untuk memicu terjadinya stres pada individu. Fakta ini membawa isyarat bahwa stres sebagai efek yang seringkali muncul dari suatu masalah itu sesungguhnya dapat saja menjadi sebuah keniscayaan yang harus ditanggung oleh individu, tetapi fakta bahwa individu memiliki kapasitas penyesuaian diri dalam lingkungan juga tidak dapat diabaikan.



Gambar 3. Tim pelaksana PKM saat akan memulai kegiatan

Kegiatan PKM ini disesuaikan dengan kebutuhan mitra, dan kondisi yang ada di lapangan. Berdasarkan informasi awal yang tim pelaksana peroleh bahwa kehidupan para santri dan santriwati di pondok pesantren memang rentan untuk terjadinya stres. Berada jauh dari keluarga, tugas-tugas keseharian yang sangat menuntut kemandirian (makan, cuci pakaian dilakukan secara mandiri), keharusan mengakrabi orang-orang baru dari berbagai latar belakang budaya, mata pelajaran yang barangkali belum pernah dijumpai sebelumnya, dan masih banyak contoh masalah lain yang melingkupi kehidupan para santri di pondok pesantren adalah beragam contoh faktor penyebab terjadinya stres pada santri. Selye (Davison, Neale & Kring, 2006) yang juga diikuti oleh beberapa peneliti menegaskan bahwa stres merupakan respons terhadap berbagai tuntutan lingkungan.



Gambar 4. Para peserta PKM tampak serius

Secara umum kegiatan pengabdian (PKM) ini telah terselenggara dengan lancar

dan sesuai dengan perencanaan, meskipun beberapa hal tetap menjadi catatan bagi tim pelaksana dalam rangka keberlanjutan kegiatan-kegiatan serupa di masa yang akan datang. Sejak awal dimulainya kegiatan, para peserta (mitra) menunjukkan antusiasme terhadap materi yang disajikan oleh tim pelaksana. Hal lain yang juga menarik perhatian peserta (mitra) adalah pada saat pemberian permainan (*games*). Ada dua jenis permainan (*game*) yang diberikan, yaitu permainan *sapi gila* dan *tangkap tangan*.



Gambar 5. Peserta saat sesi permainan

Pada permainan tersebut dapat disimpulkan beberapa hal, terutama sekali terkait dengan deskripsi keseharian peserta selama berada di lingkungan pondok pesantren. Misalnya, bahwa ternyata para peserta memang amat sangat jarang (jika tidak boleh menyebut tidak pernah) mendapatkan kegiatan-kegiatan yang berisi permainan-permainan yang dapat melibatkan mereka secara berkelompok, yang justru dapat mencairkan suasana. Kesimpulan lain adalah bahwa dari permainan tersebut terungkap jika ternyata beberapa orang di antara peserta yang mengikuti kegiatan ini telah lama tidak saling bertegur sapa. Permainan tersebut tanpa direkayasa membuat beberapa orang peserta yang memiliki masalah secara personal "dipaksa" berinteraksi.



Gambar 6. Peserta saat sesi permainan

Setelah pemberian permainan (*games*) peserta kemudian diberi *feedback* terkait permainan yang telah mereka ikuti, dan dari sana para peserta kemudian mendapatkan gambaran utuh tentang muatan dari permainan tersebut. Pada sesi berikutnya peserta diberi materi dalam bentuk ceramah singkat dari tim pelaksana, kemudian dilanjutkan dengan sesi yang diberi tema “penyembuhan luka batin”. Sesi ini bertujuan untuk mengajak para peserta melihat kembali masa-masa lalu yang mungkin tidak menyenangkan buat mereka, meresapi setiap detik peristiwa yang telah mereka lalui, dan proyeksi mereka terhadap masa depannya.

Pada praktiknya para peserta diminta untuk duduk bersila sambil menutup mata (posisi peserta seperti orang yang melakukan tapa). Pemateri kemudian mengarahkan peserta untuk “memasuki kembali” masa lalunya, merasapinya, merasakannya kembali, dengan diberi tambahan bunyi-bunyian berirama teratur pada akhirnya membuat hampir seluruh peserta menjadi sangat emosional, menangis terisak. Pada bagian akhir sesi tersebut, beberapa peserta diminta untuk menceritakan kembali pengalaman yang telah mereka peroleh dari sesi tersebut, termasuk bagaimana komitmen mereka ke depan, terutama sekali dalam kaitan relasi sosial mereka, baik dengan orangtua, dan teman-teman sesama santri.



Gambar 7. Peserta setelah sesi penyembuhan luka batin. Mengakrabkan mereka kembali dengan temannya sesama santri

Seluruh peserta (*mitra*) dalam kegiatan ini menyatakan rasa senang dan puas dengan pelaksanaan kegiatan PKM seperti ini, karena dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang baru bagi mereka. Para peserta (*mitra*) menyampaikan agar kegiatan serupa dapat terus dilakukan dengan materi-materi dan muatan-muatan psikologis yang lebih bervariasi (disesuaikan dengan kebutuhan), karena peserta merasa bahwa apa yang mereka peroleh dari kegiatan ini sangat *up to date* dan benar-benar bersentuhan dengan pekerjaan mereka sehari-hari sebagai seorang tenaga pendidik.

Selain karena pengalaman ketua tim pelaksana yang juga pernah *nyantri*, kondisi inilah yang menjadi dasar mengapa kegiatan penerapan PKM ini dianggap penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, untuk memudahkan proses transfer pengetahuan dan pengalaman tersebut, secara teknis pelaksana telah menuangkan materi ceramah ke dalam bentuk *slide*, *brain storming*, *games*, agar penyampaiannya dapat lebih sistematis dan mudah dimengerti oleh mitra.



Gambar 8. Tim pelaksana PKM dan peserta

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat disampaikan pada bagian akhir laporan ini antara lain:

1. Kegiatan penerapan PKM di Pondok Pesantren Darud Dakwah wal Irsyad (DDI) Mangkoso Kabupaten Barru secara umum telah diselenggarakan sesuai rencana. Mitra dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan PKM secara tuntas dan tampak antusias. Proses *transfer of knowledge* berlangsung cukup optimal, kendatipun masih terdapat kekurangan dalam proses pelaksanaannya, namun tidak sampai mengganggu pelaksanaan kegiatan PKM ini.
2. Keterlibatan peserta dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini sangat baik, dimana peserta dapat terlibat secara aktif pada seluruh sesi, baik dalam *brain storming*, pemberian permainan (*games*), sesi ceramah, tanya jawab, diskusi, dan sesi *sharing* pengalaman dengan tim pelaksana maupun seluruh peserta.
3. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa peserta merasa sangat senang dengan pelaksanaan kegiatan PKM ini, dan bahkan berharap bahwa kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Makassar, Ketua LPM Universitas Negeri Makassar, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, dan mitra dan para peserta yang mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*. Volume 6. No. 2. Hal. 128-139
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi Abnormal* (Edisi ke-9). Jakarta. PT RajaGrafindo Persada
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran stress dan strategi coping pada santri tahfidz di pondok pesantren Al Mahrusiyah asrama Al 'Asyiqiyah. *Scholastica*. Volume 3. Nomor 2. Hal. 1-16
- Looker, T., & Gregson, O. (2004). *Managing Stres: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. (Alih bahasa: Haris Setiawan). Yogyakarta. Penerbit BACA!
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Said, M. (2015). Strategi Coping Santri Baru: Studi Kasus di Ponpes Al-Amin Mojokerto. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan. Psychology Forum UMM*. Hal. 206-210.
- Sapuri, R. (2009). *Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern*. Jakarta. PT RajaGrafindo Perkasa