

## **Pelatihan Coping Adaptif untuk Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 pada Guru di MI An-Nuur Sleman**

Oleh: Rahmatika Kurnia Romadhani, M.Psi, Yulia Ayriza, Ph.D, Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi.,M.Si , Dr. Farida Agus Setiawati, S.Psi.,M.Si, Tria Widyastuti, S.Psi, M.A. Dyah Ayu Purwaniningtyas, S.Psi., M.A., A'yunin Akrimni Darajat, M.Psi.

### **ABSTRAK**

Guru-guru mengalami stres terkait kondisi pandemi. Tekanan yang dialami dirasakan sebagai distress dan mempengaruhi kinerja dari para guru. Oleh karena itu tim PPM membuat pelatihan coping stres yang adaptif bagi para guru.

Pelatihan yang dilakukan menggunakan pelatihan mindfulness. Program mindfulness yang diberikan kepada guru, terdiri atas dua bentuk, yaitu latihan pernafasan dan pemberian jeda. Hasil pre dan post test menunjukkan terdapat kenaikan skor terkait pengetahuan mengenai stres dan upaya copingnya. Secara kualitatif diketahui jika peserta merasakan manfaat dari pelatihan yang diberikan

*Kata kunci:* Stres, guru, mindfulness