

## UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRESS SISWA/I YAYASAN RUMAH TAHFIDZ BERKAH QUR'AN YATIM DAN DHUAFU AKIBAT BELAJAR *ONLINE* MELALUI TEKNIK *COLORING* PADA TAS LUKIS

Mulang Agung Santoso <sup>a,1</sup>, Rizky Ramdhani <sup>b,2</sup>, Reza Haliza <sup>c,3</sup>, Virda Mutiara <sup>d,4</sup>

<sup>abcd</sup> Prodi Akuntansi Program Sajana, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pamulang

<sup>1</sup>[mulangagung santoso@gmail.com](mailto:mulangagung santoso@gmail.com); <sup>2</sup>[duckyramdhani7@gmail.com](mailto:duckyramdhani7@gmail.com); <sup>3</sup>[kk.haliza@gmail.com](mailto:kk.haliza@gmail.com);

<sup>4</sup>[virdamutiara3@gmail.com](mailto:virdamutiara3@gmail.com)

---

### *Abstrak*

Anak-anak dan siswa yang masih labil secara fisik dan mental seringkali mengalami stres. Harapan yang terlalu tinggi terhadap prestasi akademik siswa, pekerjaan rumah yang tidak sesuai dengan kemampuannya, masalah dengan teman sebaya, dan kelelahan kelas dapat menyebabkan stres akademik. Stres akademik bukanlah masalah baru bagi siswa, namun tampaknya Indonesia belum banyak melakukan upaya untuk mengatasi stres akademik siswa. Apalagi sekarang pandemi Covid-19 memaksa terjadinya perubahan teknik pembelajaran diseluruh dunia, termasuk Indonesia. Dan Teknik pembelajaran yang dipakai adalah teknik daring (online).Maka dari itu tim pengabdian masyarakat melakukan pengabdian kepada siswa/i di Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa yang berlokasi di Tangerang Selatan mengenai upaya menurunkan tingkat stress siswa/i akibat belajar online. Upaya menurunkan tingkat stress yang dilakukan berupa kegiatan melukis teknik coloring yang dilakukan dengan media tas kanvas. Pengabdian dilakukan kepada 13 siswa/i dan 1 guru pendamping. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat stress siswa/i mengalami penurunan dan dapat menambah ikatan pertemanan antar siswa/i. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menyadarkan semua pihak untuk meningkatkan kesadaran akan tingkat stress yang dialami siswa/i akibat belajar online dan dapat berkontribusi dalam upaya menurunkan tingkat stress yang dialami oleh siswa/i sekolah.

**Kata kunci:** P(m)KM, Yayasan, upaya menurunkan tingkat stress.

---

### *Abstract*

Children and students who are still physically and mentally unstable often experience stress. Too high expectations of a student's academic performance, homework that does not match his abilities, problems with peers, and class fatigue can cause academic stress. Academic stress is not a new problem for students, but it seems that Indonesia has not made much effort to cope with students' academic stress. Especially now that the Covid-19 pandemic has forced changes in learning techniques throughout the world, including Indonesia. And the learning technique used is an online technique. Therefore, the community service team serviced students at the Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim and Dhuafa Foundation located in South Tangerang regarding Efforts to reduce the level of stress carried out in the form of painting activities for coloring

techniques carried out with the medium of canvas bags. The service was carried out to 13 students and 1 accompanying teacher. The results of the activity showed that the level of stress of students decreased and could increase the bond of friendship between students. This service activity is expected to be able to make all parties aware of the level of stress experienced by students due to online learning and can contribute to efforts to reduce the level of stress experienced by school students.

**Keywords:** P(m)KM, Foundation, efforts to reduce stress levels.

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang menyebarluas di seluruh dunia menyebabkan perubahan aktivitas pada semua orang termasuk siswa/i sekolah bahkan mahasiswa pada jenjang universitas. Perubahan aktivitas yang terjadi termasuk perubahan teknik pembelajaran yang diterapkan pada sekolah-sekolah akibat pandemi Covid-19. Jika biasanya pembelajaran dilakukan secara tatap muka dikelas kini pembelajaran dilakukan secara *online*.

Perubahan teknik pembelajaran secara *online* ini menyebabkan tekanan tersendiri bagi para siswa/i sekolah, terutama anak-anak usia dini yang memiliki mental yang labil dan belum mampu menyesuaikan dengan perubahan akademik yang terjadi. Ketidakmampuan siswa/i untuk beradaptasi dengan perubahan akademik tersebut membuat mereka mengalami stress. Stress yang dialami akibat sekolah dikenal dengan stress akademik.

Stress akademik yang terjadi pada masa pandemi Covid-19 diakibatkan oleh banyak hal seperti banyaknya tugas yang diberikan oleh guru (Chaterine, 2020). Selain itu internet yang tidak memadai, bosan dirumah, cemas akan tidak mempunya menguasai materi belajar, dan rendahnya dukungan dari orang tua atau guru. Stress yang terjadi pada siswa/i jika tidak ditangani dengan baik dikhawatirkan menyebabkan siswa/i mengalami gangguan psikologi yang lain (Shokiyah, 2018).

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat stress adalah berupa art therapy (terapi seni). Penelitian (Shokiyah, 2018) membuktikan bahwa melukis mampu membantu menurunkan depresi/stress pada remaja. Kegiatan melukis meliputi kegiatan mewarnai (*coloring*) bisa dilakukan menggunakan banyak media termasuk tas kanvas.

Oleh karena itu, kami berupaya mengatasi masalah stress akademik yang

dialami siswa/i Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa yang berlokasi di Perumahan Griya Jakarta, kota Tangerang Selatan dengan melakukan pengabdian dalam menurunkan tingkat stress yang dialami mereka melalui kegiatan *coloring* pada tas kanvas sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat.

Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui kegiatan *coloring* adalah supaya dapat menurunkan tingkat stress yang dialami siswa/i Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa yang berlokasi di Perumahan Griya Jakarta, kota Tangerang Selatan akibat belajar online. Adapun luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa jurnal pengabdian masyarakat yang dipublikasikan pada web Prosiding Internal S1 Akuntansi Universitas Pamulang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui teknik *coloring* pada tas lukis ini, adalah: 1) tim pengabdian melakukan kunjungan ke Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa untuk melakukan survey dan menyampaikan tujuan kegiatan yang

sudah disusun kepada pimpinan Yayasan dan juga guru pendamping; 2) tim pengabdian menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk siswa/i berupa tas kanvas, cat lukis, kuas lukis dan palet cat; 3) tim pengabdian mengintruksikan kepada guru pendamping untuk mendampingi siswa/i; 4) tim pengabdian menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan kepada siswa/i dan guru pendamping; 5) tim pengabdian membagikan kas kanvas, kuas lukis, cat lukis dan palet cat kepada siswa/i untuk dilukis; 6) tim pengabdian memberikan pengarahan kepada siswa/i mengenai teknik *coloring* dan membimbing siswa/i untuk melukis teknik *coloring* pada tas kanvas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan siswa/i Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa yang berlokasi di Perumahan Griya Jakarta, kota Tangerang Selatan dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 22 Mei 2022 dengan jumlah peserta 13 orang dan 1 guru pendamping.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Salah satu upaya mengembangkan kreativitas anak dalam seni mewarnai disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak yang dimulai dari bermain sambil

belajar. Untuk mengembangkan kreativitas dalam seni mewarnai anak dituntut harus kreatif

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa upaya menurunkan tingkat stress pada siswa/I Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa yang melibatkan 13 siswa/i dan 1 guru pendamping. Guru pendamping mendampingi para siswa/i selama kegiatan dilaksanakan. Tim pengabdian dan guru pendamping bekerja sama agar menciptakan suasana yang tertib dan kondusif selama kegiatan melukis berlangsung. Selama kegiatan tim pengabdian arahan tentang tata cara mewarnai dengan cat lukis yang tersedia. Misalnya, karena keterbatasan variasi warna cat lukis yang tersedia, tim pengabdian memberikan arahan bagaimana cara menciptakan warna baru dengan metode mencampur (*mixing*) antara dua atau tiga lebih.



### Gambar 1: tim pengabdian memberikan pengarahan pada masing-masing siswa/i

Kegiatan berjalan dengan aman dan kondusif dari awal sampai kegiatan melukis berakhir. Selain memberikan pengarahan mengenai melukis, tim pengabdian juga memberikan *snack* ringan untuk para siswa/i agar mereka tidak bosan. Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian juga mengadakan mini kuis kepada siswa/i dengan cara memberikan pertanyaan sederhana mengenai teknik coloring dan warna warna cat.

Setelah kegiatan melukis berakhir, dari kegiatan tersebut didapatkan hasil yang sangat memuaskan, yaitu siswa/i terlihat sangat senang dengan kegiatan melukis tersebut. Tim pengabdian juga mengajukan pertanyaan kepada beberapa siswa/i mengenai tingkat stress yang mereka alami selama belajar online. Dari jawaban beberapa siswa/i tersebut diketahui mereka merasa tingkat stress yang mereka alami akibat belajar *online* mengalami penurunan. Selain itu para siswa/i juga dapat menggunakan keterampilan motorik mereka ketika melukis pada tas kanvas.

Kegiatan melukis pada tas kanvas ini juga dapat membuat siswa/i mengetahui cara

menciptakan warna baru. Kegiatan yang melibatkan 13 siswa/i dan 1 guru pendamping ini juga dapat mempererat pertemanan antar siswa/i dan juga guru pendamping sehingga dapat membangun kerjasama yang baik.



**Gambar 2: hasil karya lukis para siswa/i Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdianm masyarakat dengan upaya menurunkan tingkat stress siswa/i Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa akibat belajar online melalui teknik coloring pada tas lukis dapat disimpulkan bahwa: kegiatan berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan apapun dari awal sampai akhir kegiatan, Tim pengabdian dan guru pendamping bekerjasama untuk menurunkan tingkat stress siswa/i melalui melukis teknik

*coloring* pada tas kanvas, kegiatan dapat hubungan pertemanan antar siswa/i dan juga guru pendamping.

Tim pengabdian menyarankan agar masyarakat dapat mempraktikkan pengetahuan yang telah didapat terkait dengan meningkatkan pola pikir yang dapat dilakukan di rumah yang bertujuan agar dapat menuangkan kreativitas serta berkreasi serta membantu pemerintah dalam pengembangan ekonomi kreatif dan inovatif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan siswa/I Yayasan Rumah Tahfidz Berkah Qur'an Yatim dan Dhuafa yang telah berpartisipasi pada kegiatan dan tak lupa ucapan terima kasih kepada Bapak Rananda Septanta S.E.I., M.Ak selaku pembimbing dan Ibu Juitania, M.Pd selaku koordinator P(m)KM yang selalu membantu dan mengarahkan kegiatan P(m)KM sampai laporan P(m)KM ini selesai.



**Gambar 3. Foto Bersama Tim P(m)KM dengan Peserta**



**Gambar 4. Sambutan ketua pelaksanaan P(m)KM**



**Gambar 5. Pemaparan Materi**



**Gambar 6. Penyerahan cinderamata**

## REFRENSI

Barseli, Mufadhal., Ifdil, Ifdil., & Fitria, Linda. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 5 (2), 95-99.

Chaterine, R. N. (2020, March 18). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. Detik News. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswa-belajar-dari-rumah-kpaianak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas>.

Halim, F. ., & Nofriati, E. (2019). PENGEMBANGAN KREATIVITAS ANAK MELALUI KEGIATAN COLORING FAMILY DI TK IDHATA MATANG LUMPANGDUA

- BIREUEN. *RAMBIDEUN* : *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* , 2(1), 33 - 35.
- Jatira, Yadi & S, Neviyarni. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*. 3. 35-43. 10.31004/edukatif.v3i1.187.
- Kumala, D., & Ahya, I. N. (2021). Juri Lomba Mewarnai Rumah Impian dan Lomba Fashion Show Tingkat SD Dalam Rangka Open House Perumahan Relife Greenville di Cileungsi : (Membangkitkan Imajinasi Kreativitas Anak). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM)*, 1(2), 187–193.
- Melinda, None (2013) PENGARUH MELUKIS TEKNIK FINGER PAINTING TERHADAP KETERAMPILAN MOTORIK HALUS PADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK : Penelitian Kuasi Eksperimen di TK Kristen BPK Penabur Guntur Kota Bandung. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Shokiyah, Nunuk Nur and Syamsiar, Syamsiar (2019) TERAPI MELUKIS UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA. Project Report. Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta, Surakarta.
- Sitanggang, Nurul Cindy Paramita Asdi., Azmi., Azis, Adek Cerah Kurnia., 2020. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggambar Bentuk Buah Teknik Krayon. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* ISSN 2622-3740 (Online) Vol 3, No. 1, Agustus 2020: 171 -177