

PRAKTIK BAHASA INGGRIS KONTEKSTUAL SERTA MANAJEMEN STRES PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA ERA KENORMALAN BARU

Yohanes Heri Pranoto¹

Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Musi Charitas
heri_pranoto@ukmc.ac.id

Anselmus Inharjanto²

Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Musi Charitas
anselmus@ukmc.ac.id

Ega Leovani³

Fakultas Bisnis dan Akuntansi, Universitas Katolik Musi Charitas
ega@ukmc.ac.id

Catharina Clara⁴

Fakultas Bisnis dan Akuntansi, Universitas Katolik Musi Charitas
clara@ukmc.ac.id

Florentinus Heru Ismadi⁵

Fakultas Bisnis dan Akuntansi, Universitas Katolik Musi Charitas
heru_ismadi@ukmc.ac.id

ABSTRAK

Proses awal pembelajaran tatap muka penuh yang terjadi di awal tahun ajaran perlu persiapan yang memadai baik dari segi fisik maupun mental para siswa. Tidak jarang proses awal tersebut menyebabkan stres dan akhirnya memicu konflik, baik antar personal maupun kelompok. Di sisi lain, pembelajaran harus tetap berjalan dan kompetensi mata ajar yang telah ditetapkan tidak mengalami kendala untuk disampaikan. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah mengintegrasikan 2 materi dalam satu alur kegiatan: manajemen stress dengan salah satu pelajaran yaitu Bahasa Inggris. Kegiatan diagendakan dalam 4 kali pertemuan dengan siswa seminari kelas Rethorica A dan B sebagai peserta. Total peserta adalah 33 orang. Hasil kegiatan menunjukkan hasil dan tanggapan yang positif dari seluruh peserta yang ditunjukkan dari nilai pretes dan postes dan kuesioner umpan balik. Pengalaman belajar bahasa Inggris kontekstual dan kesadaran akan penyebab dan dampak dari stres mampu memberikan input berarti dari proses belajar dan pengolahan diri bagi calon imam.

Kata Kunci: Bahasa Inggris Kontekstual, Manajemen, Stress

ABSTRACT

The initial process of face-to-face learning that occurs at the beginning of the school year requires adequate preparation both physically and mentally for students. Not infrequently the initial process causes stress and eventually triggers conflict, both between individuals and groups. On the other hand, learning must continue and the competency of the predetermined subject does not experience problems in being delivered. The purpose of this PKM activity is to integrate 2 materials in one flow of activity: stress management with one of the lessons, namely English. Activities are scheduled in 4 meetings with seminary students in Rethorica A and B classes as participants. Total participants were 33 people. The results of the activity showed positive results and responses from all participants which were shown from the pretest and posttest scores and the feedback questionnaire. The experience of learning contextual English and awareness of the causes and effects of stress can provide meaningful input from the learning process and self-management for prospective priests.

Keywords: *Contextual English, Management, Stress*

1. PENDAHULUAN

Pergantian dari pembelajaran online ke offline yang sudah digadang mengundang optimisme dan direspon baik oleh semua pihak. Hal ini sebagai indikator akhir dari krisis yang sudah melanda 2 tahun. Meski demikian, perubahan bentuk pembelajaran dari online ke offline tidak kalah menantang dengan perubahan dari offline ke online di awal pandemi COVID-19 waktu itu. Sekurang-kurangnya itu lah hal yang menjadi poin penelitian dari Soonthodu dan Rao (2021).

Pembelajaran 100% offline memerlukan kesiapan yang komprehensif, bukan hanya dari segi sistem dan sarana-prasarana saja melainkan menghadirkan metode dan pengamalan belajar yang sesuai dengan kondisi dan karakter siswa (Pranoto & Awalisty, 2022). Stres yang tidak dapat ditangani akhirnya dapat memicu konflik, baik antar personal maupun kelompok (Ertürk, 2022). Di mana saat pembelajaran harus tetap berjalan dan kompetensi mata ajar yang telah ditetapkan tidak mengalami kendala untuk disampaikan, di lain hal ada ketegangan yang dialami oleh pembelajar.

Stress dan konflik bisa muncul bersamaan dan mengancam kesuksesan belajar. Anju, Amandeep, Punia, dan Punia (2021) berpendapat bahwa, "*Academic stress among the students due to insufficient efforts and intrapersonal conflicts*

amid the COVID-19 situation." Kedua hal tersebut muncul dari kondisi pandemi. Huang, Qiu, Alizadeh, dan Wu (2020) menambahkan kedua hal tersebut adalah gejala psikologis dan dapat memperparah kondisi mental terutama siswa. Mereka berpendapat bahwa, "*Many students suffer from academic stress and uncivil behaviors at colleges (schools) and there is a need to identify to what extent these negative phenomena might impact students' mental health.*"

Dalam upaya mencari solusi bagi kedua isu di atas, perlu mengetahui sebab dari masing-masing yang memantik timbulnya dari kedua hal. Pertama adalah penyebab stres di lingkungan sekolah. Sekurang-kurangnya, menurut Josep, Etcuban, Paez, Jaca, Aventuna, dan Horteza (2020), terdapat 5 faktor penyebab stress atau 5 kategori *stressors: administrative responsibilities, administrative constraints, interpersonal relationships, intrapersonal conflicts, and employers' expectations*. Dalam kegiatan PKM ini, akan diberikan sebuah simulasi yang holistik bagaimana kedua masalah tersebut diungkap secara teoritis dan praktis. Selain itu, lewat pembelajaran Bahasa Inggris kontekstual, disimulasikan bagaimana pembelajaran Bahasa Inggris bisa dilakukan secara terintegrasi dan otentik dalam proses belajar. Untuk itu, setelah peserta memahami dan melakukan simulasi pengelolaan stres dan

konflik, peserta akan diajak untuk melakukan simulasi dengan menggunakan Bahasa Inggris. Harapannya, keterampilan Bahasa Inggris dapat disampaikan secara kontekstual dengan materi dan situasi otentik sesuai dengan pengalaman belajar siswa yang sesungguhnya (Banerjee, Lambert, Copeland, Paranczak, Bailey, & Standish, 2022).

Seminari Menengah St. Paulus yang beralamatkan di Jl. Bangau 60, Kota Palembang pada tahun 2022-2023 ini merayakan Yubelium 75 tahun. Mengusung tema perayaan “Per Aspera ad Astra” yang berarti “Menuju Bintang melalui Jerih Payah” dirasa cocok dengan apa yang selama ini diperjuangkan oleh lembaga pendidikan calon imam dan biarawan milik Keuskupan Agung Palembang ini. Arus globalisasi yang salah satunya ditandai kekuatan komunikasi secara internasional sudah bukan hal yang mustahil lagi. Gadget yang sudah sangat familiar dengan para seminaris menjadi wahana keseharian untuk menggali informasi, sarana belajar, dan menjalin relasi antar manusia. Salah satu prasyarat untuk memperluas kemampuan komunikasi adalah dengan meningkatkan kemampuan Bahasa Inggris seminaris.

Berdasarkan wawancara dan observasi di lokasi mitra, pembelajaran dan pelatihan Bahasa Inggris yang mengabdikan konteks atau kontekstual adalah pilihan yang dirasa cocok menjawab kebutuhan formatio di seminari menengah ini. Selain itu pembekalan bagi para seminaris di bidang manajemen diri, manajemen waktu, atau manajemen stress akan semakin memperkaya mereka untuk merespon tantangan hidup di era digital.

Target peserta PKM adalah Seminaris Kelas Rethorica A dan B Seminari Menengah Santo Paulus Palembang. Sesuai dengan tujuan dari kegiatan ini, siswa seminari tingkat akhir tersebut dapat mempraktikkan Bahasa Inggris secara lisan dan tertulis secara kontekstual dalam proses pembelajaran tatap muka sesuai materi yang diberikan. Materi kedua terkait manajemen stress membekali siswa dengan pemahaman dan praktik pengelolaan stress. Dari kedua hal tersebut, peserta mampu mengintegrasikan dua materi dengan baik demi tercapainya tujuan kegiatan.

2. METODE PELAKSANAAN

Merujuk pada permasalahan yang telah dijelaskan, ada beberapa alternatif solusi yang akan diupayakan. Solusi pertama adalah lewat memfasilitasi praktik Bahasa Inggris lisan dengan konteks belajar yang relevan dengan materi yang telah dan/atau akan didapatkan dari pelajaran lain. Kedua adalah melalui materi dan praktik manajemen stress yang adaptif melalui konsep dan simulasi yang relevan.

Berikut adalah justifikasi permasalahan yang dialami oleh mitra.

Tabel 1. Justifikasi Pemasalahan Mitra

No	Permasalahan	Justifikasi	Solusi
1	Bahasa Inggris yang kontekstual	Mata pelajaran Bahasa Inggris kontekstual dan terintegrasi dengan materi lain yang diberikan	Memberikan kesempatan dan peluang bagi peserta untuk menggunakan Bahasa Inggris secara aktif dan sesuai dengan konteks belajar
2	Manajemen stress yang baik	Stres perlu dikelola dengan baik agar mampu optimalisasi diri dalam proses akademik	Memberikan materi terkait teknik dan strategi pengelolaan stress serta simulasi pengelolaan stress yang

dan non efektif
akademik

Kegiatan yang direncanakan adalah setelah melakukan survei kebutuhan atau need analysis dari mitra untuk menentukan materi dan metode yang tepat, mengumpulkan dan memperkaya materi tentang Bahasa Inggris dan manajemen stres, berkoordinasi dengan staf seminari dalam menentukan jadwal dan durasi waktu pelaksanaan kegiatan, melakukan koordinasi dengan sesama anggota tim dalam penyajian materi dan praktik agar sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditetapkan, mempersiapkan sarana, *pre* dan *post test*, instrumen penilaian dan umpan balik hasil kegiatan, mendistribusikan *pre-test* ke peserta, melakukan tatap muka pelatihan sesuai dengan skenario tatap muka yang telah dijalankan oleh pihak mitra, mendistribusikan instrumen umpan balik dari kegiatan pada setiap akhir sesi kegiatan, mendistribusikan *post-test*, mengevaluasi kegiatan yang sudah berjalan dengan pihak mitra dengan menggunakan hasil umpan balik sebagai bahan evaluasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pre and Post Test

Praktik Bahasa Inggris dilakukan dalam dua kelas yang sudah tersedia di Seminari – 16 peserta pada kelas Rethorica A dan 16 peserta yang lain di kelas Rethorica B. Sebelum kegiatan, siswa melakukan kegiatan pre test dengan mengerjakan 4 soal terkait materi yang akan disampaikan, yaitu ekspresi untuk meminta pendapat, memberi pendapat, menyatakan persetujuan dan ketidak setujuan. Soal tersebut disusun secara open-ended sebagai berikut:

- 1) *Write some expressions/sentences when you ask for someone's opinion*
- 2) *Write some expressions/sentences when you give your opinion*
- 3) *Write some expressions/sentences when you agree with someone*
- 4) *Write some expressions/sentences when you disagree with someone.*

Setiap jawaban yang disampaikan

dinilai dengan nilai 0-4 dengan memperhatikan varian ekspresi (kuantitas) dan kebenaran atau kesesuaian penulisan ekspresi dengan struktur kalimat. Setelah pre-test diselenggarakan, peserta mendapatkan materi yang telah disiapkan tim. Strategi kegiatan adalah ceramah, latihan, permainan, dan pair-review. Ceramah disampaikan untuk memberikan informasi dan pendalaman materi terkait 4 ekspresi tersebut. Latihan didesain untuk mempraktikkan setiap ekspresi. Permainan diupayakan sebagai upaya untuk membuat kegiatan semakin menarik dan memfasilitasi aplikasi dan simulasi materi. Sedangkan pair-review digunakan sebagai upaya untuk menilai dan belajar dari kesalahan terkait penggunaan ekspresi dan jawaban pada soal yang telah dikerjakan.

Pada akhir kegiatan, peserta mendapatkan penjelasan terkait kegiatan akhir yang akan mereka lalui, yaitu post-test. Soal post-test yang diberikan sama dengan soal pre-test sebelum kegiatan penyampaian materi.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Post Test Bahasa Inggris Rethorica A

No.	Nama	Skor	Skor
1	Vannessius Angga	6.25	37.5
2	Romualdus Dwi S	0	56.25
3	Yohanes Ariel Christo F	37.5	87.5
4	Delho Panca F. S	6.25	75
5	Natanael P. Manalu	0	62.5
6	Alfonsus Billianto A. S	0	25
7	Cornelius Dio Catur Kurniawan	0	87.5
8	Yohanes Yogi Dwi Putra M	37.5	87.5
9	Yustinus Livan Handrian	50	87.5
10	Fransiskus Regis H	43.75	100
11	Yosef Andika	0	25
12	Stefanus Charles S	0	43.75
13	Setepanus Dimas S	25	87.5
14	Valentino Fernan W	31.25	0
15	Immanuel Christian Adhi	50	93.75

16	Hersan Prayoga	100	100
	Rata-Rata	24.22	70.42

Sumber: pengolahan data hasil pre dan post test

Dari tabel di atas, rata-rata nilai pada post-test meningkat 3 kali lipat dari nilai pre-test. Nilai rata-rata peserta yang pada awalnya 24.22 meningkat menjadi 70.42. Nilai terendah pada pre test adalah 0 berjumlah 38% dari total responden yang mengindikasikan tidak ada jawaban yang benar. Pada nilai post-test, nilai terendah adalah 0 berjumlah 6% dari total responden. Sedangkan nilai tertinggi pada pre-test adalah 100 berjumlah 6% dan pada post test 100 berjumlah 12%.

Kelas selanjutnya adalah Rethorica B. Rethorica B adalah kelas seminari tingkat akhir bagi mereka yang menjalani masa sekolah menengah atas di luar seminari. Adapun hasil pre- dan post-test adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post Test Bahasa Inggris Rethorica B

No.	Nama	Skor	Skor
1	Adrian Alfred	18.75	25
2	Bernadus Dio Kristiadi	0	25
3	Daniel Kinan Kenmadano	25	25
4	Yohanes Dwi E.	0	56.25
5	Polikarpus	0	37.5
6	Gabriel Soni A. G	0	56.25
7	Vivensius Lase	68.75	81.25
8	Stanislaus Ndharo Seto	12.5	31.25
9	Andreas M. W	18.75	0
10	Antonius V. J. A	6.25	31.25
11	Fidelis Alfindo W.	0	68.75
12	Dionisius Denar Ari W	0	100
13	Benediktus Riki J	0	25
14	Dionisius R. Noval W	0	31.25
15	Alousius Alverka	0	25
16	Nicolas Gilang N	0	68.75
	Rata-rata	9.38	45.83

Sumber: pengolahan data hasil pre dan post test

Pada kelas Rethorica B, nilai rata-rata pre-test adalah 9.38. Nilai tersebut meningkat 5 kali

lipat setelah peserta mendapatkan pemaparan materi. Adapun nilai rata-rata post-test adalah 45.83. Nilai terendah pada pre test adalah 0 (6.25% dari total peserta) dan pada post-test adalah 0 (6% dari total peserta). Sedangkan nilai tertinggi pada pre-test adalah 68.75 dan pada post-test adalah 100.

Hasil tes tersebut didukung dengan opini peserta terkait proses kegiatan secara umum dan materi yang disampaikan. Dari keenam item kuesioner, para seminaris mengalami proses belajar yang menyenangkan. Absennya pendapat negatif (negation) menjadi bukti akan keberhasilan kegiatan ini. Hal ini menggarisbawahi akan peningkatan yang peserta alami dilihat dari skor. Ketertarikan akan kegiatan serupa juga menjadi indikasi akan keberlangsungan kegiatan yang membawa mereka pada pengalaman belajar kontekstual dengan memungkinkan topik-topik belajar yang lain.

Kegiatan peningkatan pemahaman mengenai pengelolaan stress dan konflik dengan baik kali ini diikuti oleh 32 orang seminaris yang terdiri dari 2 kelas yaitu kelas Rethorica A dan Rethorica B dengan jumlah masing-masing 16 orang seminaris. Untuk mengukur pemahaman seminaris mengenai stress, stressor, konflik dan jenisnya serta bagaimana pengelolaan stress dan konflik yang baik, maka tim melakukan pengujian yang disebut pretest. Hal ini bertujuan untuk menentukan batasan materi yang akan diberikan kepada para seminaris nantinya. Kemudian untuk mengukur pemahaman mengenai materi yang telah disampaikan maka tim melakukan pengukuran kembali dengan melakukan post test yang dilaksanakan setelah kegiatan berlangsung. Adapun untuk melihat perbedaan hasil pemahaman para seminaris, tim melakukan pengolahan data dengan program SPSS.

Tabel 4 Perbandingan Hasil Pretest dan Post Test Manajemen Stres

	Mean	t	Sig (2 tailed)
Pair 1 Sebelum m - Sesuda h	-19.84375	-127.000	0.000

Sumber: pengolahan data

Berdasarkan table 4 diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pretest dan post tes sebesar -19.84375. Nilai negative menunjukkan bahwa rerata nilai post test lebih tinggi jika dibandingkan dengan pretest. Nilai T hitung sebesar -127, tanda negative menunjukkan arah peningkatan. Sedangkan berdasarkan nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,005$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan post test mengenai pemahaman materi mengenai stress.

Tabel 5 Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest

	Mean	N
Pair 1 Sebelum	56.7188	32
Sesudah	76.5625	32

Sumber: pengolahan data

Berdasarkan hasil pretest dan post tes yang telah dilakukan, dapat dilihat pada table 5.6, menunjukkan bahwa adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan abdimas. Nilai rerata sebelum dilakukan kegiatan abdimas adalah 56.7188, sedangkan setelah dilakukan kegiatan abdimas adalah 76.5625. Para seminaris memiliki pengetahuan mengenai stress, bagaimana dampak stress secara negative maupun positif, tanda-tanda stress yang sering kali terjadi dan dialami oleh seminaris, serta hal apa saja yang dapat dilakukan oleh seminaris dalam mengontrol stress. Meskipun peningkatan nilai pretest dan post test tidak begitu jauh, namun hal ini menunjukkan bahwa kegiatan abdimas yang dilakukan memiliki manfaat terutama dalam hal peningkatan pengetahuan para seminaris. Ada

banyak hal yang memungkinkan hal ini terjadi, apabila dilihat dari karakteristik peserta yang telah berada pada kelas Rethorica yang artinya telah berada pada level tinggi untuk sekolah seminaris hal ini yang diasumsikan bahwa para seminaris tentu telah memiliki pengetahuan dasar dalam mengelola informasi. Disisi lain para seminaris juga telah berada pada usia remaja hingga dewasa serta berperan sebagai calon imam, tentu sangat ideal untuk mengolah dan menerima informasi baru, sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik peserta memiliki peran yang penting dalam perubahan pengetahuan seminaris sendiri.

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan bahwa terdapat perubahan pengetahuan bagi seminaris mengenai penyebab stress serta pengelolaan stress baik dari diri secara individu serta factor yang dapat mempengaruhi sebagai salah satu upaya dalam pengelolaan stress seperti dukungan teman sesama seminaris atau bahkan dukungan pendidik dalam hal ini para romo maupun orang tua. Kemudian karakteristik pribadi juga akan mampu mempengaruhi bagaimana management stress serta pengelolaan stress dan keberhasilannya terhadap para seminaris.

4. SIMPULAN

Pengalaman belajar kontekstual memberikan manfaat tidak hanya belajar menyenangkan tetapi juga efektifitas belajar. Kesulitan untuk menghubungkan prior knowledge, visualisasi kebermaknaan materi, dan mempraktikkan dalam kesempatan konkret bisa menjadi kesulitan umum yang sering dialami siswa. Kegiatan belajar selama PKM menyematkan kebermaknaan belajar yang terukur dari hasil tes dan kuesioner.

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa para seminaris mengalami perubahan pengetahuan mengenai penyebab stress, hingga perubahan pola pikir mengenai stress yang dapat dikelola menjadi sesuatu hal yang positif. Selain itu para seminaris juga perlu mendapatkan dukungan dari sesama teman sebaya, keluarga dan guru dalam hal ini romo dalam lingkungan seminari

untuk melakukan pemantauan mengenai gejala stress yang dialami oleh para seminaris serta bagaimana pengelolaan stress dengan baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Seminari Palembang Sumatera Selatan yang telah memberi kesempatan untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini. Juga, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Katolik Musi Charitas (UKMC) yang telah memberi dukungan finansial bagi pelaksanaan kegiatan ini.

6. REFERENSI

- Anju, Amandeep, Punia, B.K., & Punia, V. (2021). Life dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress. *Rajagiri Management Journal*. <https://10.1108/RAMJ-09-2020-0058>.
- Banerjee, I., Lambert, J. M., Copeland, B. A., Paranczak, J. L., Bailey, K. M., & Standish, C. M. (2022). Extending functional communication training to multiple language contexts in bilingual learners with challenging behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 55(1), 80-100.
[https://komunio.id/2022/07/11/berita-terkini-nasional-mempersiapkan-imam-imam-era-peradaban-digital/](https://komunio.id/2022/07/11/berita-terkini-nasional-mempersiapkan-imam-imam-era-peradaban-digital/Ertürk, R. (2022). Conflict in schools: A qualitative study. Participatory Educational Research, 9(1), 251-270.)
- Huang, N., Qiu, S., Alizadeh, A., & Wu, H. (2020). How incivility and academic tress influence psychological health among college students: The moderating role of gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3237, <https://doi.org/10.3390/ijerph1709323>.
- Josep, J. E., Etcuban, J. O., Paez, J. C., Jaca, C. A. L., Aventuna, M., & Horteza, A. (2020). Improving work-related outcomes in educational contexts. *International Journal of Education and Practice*, 8(2), 309-322.
<https://www.hidupkatolik.com/2022/07/05/62274/seminari-menengah-st-paulus-jawaban-bagi-kebutuhan-imam-sumbagsel.php>
- Pranoto, Y. H., & Awalisty, A. D. (April 10, 2022). OPINI: Guru profesional pasca 100% online. *Media Sriwijaya*. <https://mediasriwijaya.com/opini-guru-profesional-pasca-100-online/>
- Pranoto, Y.H., Inharjanto, A., Ratnaningsih, P.W., Clara, C., Leovani, E. (2021). Pendampingan pembelajaran jarak jauh dan pelatihan Google Classroom pada materi paragraph writing. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(3), 979-993. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i3>
- Rinawati, K. (2022, April 26). 75 tahun Seminari Menengah St. Paulus Palembang: Wartakanlah Kristus yang bangkit! *Komunio*.<https://komunio.id/2022/04/26/berita-terkini-nasional-75-tahun-seminari-menengah-st-paulus-palembang-wartakanlah-kristus-yang-bangkit/>
- Rinawati, K. (2022, July 5). Romo Petrus Sugiarto, SCJ: Era digital yang menggerus seminari. **HIDUP**. <https://www.hidupkatolik.com/2022/07/05/62292/romo-petrus-sugiarto-scj-era-digital-yang-menggerus-seminari.php>
- Soonthodu, S., & Rao, N. G. (2021). Perception of working online versus offline among academic professionals. *International Online Journal of Education and Teaching*, 8(1), 94-107.