WIKUACITYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat *Vol. 02, No. 01, Tahun 2023*
https://wikuacitya.unwiku.ac.id/ *E-ISSN: 2964-4631*
DOI: 10.56681/wikuacitya.v2i1.37

EDUKASI KESEHATAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI GURU PASCA PANDEMI

Kurniawan[1)], **Gugum Gumilar**[2)], **Raden Roro Suci Nurdianti**[3)], **Sri Hardianti Sartika**[4)]
Jurusan Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi
Jl. Siliwangi No.24, Kota Tasikmalaya 46115
e-mail: kurniawan@unsil.ac.id, gugumgumilar@unsil.ac.id, radenrorosucinurdianti@unsil.ac.id, sri.hardianti@unsil.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:
Edukasi; Kesehatan; Mental; Resiliensi; Guru

Keywords:
Education; Health; Mental; Resilience; Teacher

Copyright © 2022 penulis

Abstrak

Sehat adalah keinginan setiap orang. Sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau kondisi tubuh yang lemah, tetapi lebih melibatkan pada kondisi "psychological well being" (kesejahteraan psikologis). Guru adalah suatu profesi yang sangat membutuhkan kondisi psychological well being yang baik. Sebagai seorang guru tentu harus mampu meningkatkan resiliensi agar tetap memiliki kesehatan mental yang baik untuk selalu bertahan pada kondisi yang sulit pasca pandemi ini.

Abstract

Health is everyone's desire. Healthy is not just free from disease or weak body condition, but rather involves the condition of "psychological well being" (psychological well-being). Teacher is a profession that really needs good psychological well being. As a teacher, of course, you must be able to increase resilience in order to maintain good mental health to always survive in difficult conditions after this pandemic.

PENDAHULUAN

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. (Pasal 1 ayat (1) UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Dalam melaksanakan tugas tersebut di atas, guru diwajibkan untuk memiliki empat kompetensi, yang meliputi, (1) kompetensi pedagogik, (2) kompetensi kepribadian, (3) kompetensi sosial, dan (4) kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Guru adalah ujung tombak dalam peningkatan mutu pendidikan. Guru adalah garda terdepan yang berhadapan langsung dengan peserta didik. Oleh karena, peran guru sangat sentral dan vital. Walaupun seiring dengan perkembangan zaman, pembelajaran bisa dilakukan secara mandiri, melalui tutorial, atau secara online, tetapi peran guru tetap diperlukan. Guru adalah figur yang dijadikan sebagai tempat bertanya atau pun tempat meminta penjelasan lebih lanjut.

Pandemi covid-19 yang sempat mengganas 2 kali (pertengahan 2020 dan 2021) akhirnya mulai mereda. Dunia pendidikan yang sempat melumpuh sejak Maret 2020 akhirnya mulai bergeliat. Ruang kelas yang sudah lama tanpa penghuni akhirnya sudah mulai menampakkan aktivitasnya lagi meskipun belum 100 persen.

Namun keceriaan datangnya tatap muka ini, tidaklah sepenuhnya dirasakan oleh guru.

Ada hal- hal yang cukup mengejutkan setelah sekian lama tidak bertemu dengan siswa di sekolah. Penurunan karekter positif peserta didik, banyaknya konsep yang tidak dikuasai peserta didik, penurunan semangat belajar peserta didik, ditambah dengan tuntutan penggunaan teknologi yang digunakan guru membuat tekanan mental guru bertambah. Akhirnya guru mengalami kesehatan mental yang menurun padahal guru harus selalu tampil prima agar energi positif tetap tersalurkan kepada peserta didik sehingga pembelajaran lebih efektif dan tujuan pembelajaran tercapai.

Agar dapat melaksanakan tugasnya dengan optimal, seorang guru disamping harus memiliki kesehatan fisik, juga harus memiliki kesehatan mental (mental health) yang prima. Kesehatan mental (mental health) merupakan kondisi yang terjadi sebagai hasil dari mental yang terorganisasikan dan berfungsi secara normal. Orang yang mentalnya sehat tidak hanya orang yang terhindar dari gangguan atau penyakit mental, tetapi tercermin dalam kondisi probadi secara keseluruhan.

Namun keceriaan datangnya tatap muka ini, tidaklah sepenuhnya dirasakan oleh guru. Ada hal- hal yang cukup mengejutkan setelah sekian lama tidak bertemu dengan siswa di sekolah. Penurunan karekter positif peserta didik, banyaknya konsep yang tidak dikuasai peserta didik, penurunan semangat belajar peserta didik, ditambah dengan tuntutan penggunaan teknologi yang digunakan guru membuat tekanan mental guru bertambah. Akhirnya guru mengalami kesehatan mental yang menurun padahal guru harus selalu tampil prima agar energi positif tetap tersalurkan kepada peserta didik sehingga pembelajaran lebih efektif dan tujuan pembelajaran tercapai.

Menurut Muhammad Surya (2015:154), kesehatan mental merupakan fungsi keseluruhan kepribadian secara penuh dan harmonis. Dalam kondisi mental yang sehat, potensi-potensi baik yang bersifat pembawaan maupun yang diperoleh, terekspresikan secara penuh, harmonis, dan terarah kepada satuju tujuan. Mereka yang mentalnya sehat akan mampu mengekspresikan potensinya secara penuh, dan bebas, ia tidak merasa ragu-ragu atau terkekang. Dengan demikian, kondisi mental yang sehat akan tercermin dalam keseluruhan tingkah laku, sehingga untuk melihat ciri-ciri mental yang sehat, dapat dilihat dari beberapa penampilan perilakunya.

Selanjutnya Surya (2015:156-157) menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh 6 (enam) faktor, yaitu (1) kepribadian, (2) kondisi fisik, (3) perkembangan dan kematangan (4) kondisi psikologis, (5) kondisi lingkungan dan kultural, dan (6) kondisi keagamaan. Faktor kepribadian, termasuk di dalamnya aspek konsep diri, penerimaan diri, dan realisasi diri. Kondisi fisik termasuk faktor pembawaan, konstruksi fisik, sistem syaraf kelenjar, otot-otot, kesehatan, fisik, dan sebagainya.

Perkembangan dan kematangan berkaitan dengan aspek intelektual, sosial, moral, dan emosional. Kondisi psikologis, termasuk pengalaman, hasil belajar, kebiasaan, sikap, frustasi dan konflik, determinasi diri, dan suasana psikologis lainnya. Kondisi lingkungan dan kultural, keadaan dalam kehidupan keluarga seperti organisasi keluarga, kekompakan dalam keluarga, keanggotaan dalam keluarga, hubungan anak dengan orang tua dan saudara-saudara. Kondisi lingkungan sekolah seperti administrassi, kurikulum, perlengkapan, guru, dan sebagainya. Juga kondisi kehidupan dalam lingkungan masyarakat secara luas dengan segala norma dan nilai didalamnya. Disamping itu kondisi kultural mempunyai pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental. Kondisi keagamaan (religi) menyangkut hubungan manusia dengan Tuhan, termasuk pengetahuan, perbuatan, dan sikap keagamaan

Permasalahan yang terjadi ketika pasca pandemi adalah menurunnya kesehatan mental guru. Permasalahan lain yang terjadi adalah suatu kondisi yang memaksa para guru untuk dapat menguasai teknologi serta memanage pikirannya terhadap sesuatu yang mungkin menimbulkan kecemasan saat melakukan kegiatan belajar mengajar. Dari fenomena tersebut, adapun masalah yang dapat diidentifikasi dari kondisi Mitra di lapangan yaitu :

1. Bagaimana mengantisipasi situasi penurunan kesehatan mental guru pasca pandemi,
2. Bagaimana meminimalisir dampak penurunan kesehatan mental tersebut

METODE

Pelaksanaan kegiaatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini direncanakan akan dilakukan dengan mengumpulkan peserta untuk mengikuti program edukasi melalui pemaparan materi oleh narasumber dan mitra dengan mengumpulkan mitra dalam satu ruangan rapat Gugus 1 sekolah dasar Kecamatan Cisayong. Tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi kedalam beberapa kegiatan diantaranya :

1. Program edukasi dilakukan dengan pemaparan materi yang dibagi kedalam beberapa sesi sebagaimana tema yang diberikan yaitu : Meningkatkan Resiliensi Guru melalui Edukasi Kesehatan Mental Pasca Pandemi pada Kelompok Kerja Guru Gugus 1 Sekolah Dasar Kecamatan Cisayong
2. Peserta diberikan “Modul dan File Video” yang materi mengenai peningkatan Resiliensi Guru melalui Edukasi Kesehatan Mental Pasca Pandemi pada Kelompok Kerja Guru Gugus 1 Sekolah Dasar Kecamatan Cisayong
3. Peserta mempraktekkan edukasi yang
4. Pelaksana melakukan monitoring dan evaluasi terkait efektivitas kegiatan yang telah dilakukan melalui pemantauan terhadap lemari penyimpanan masing-masing peserta melalui foto yang dikirimkan oleh peserta

Monitoring dan evaluasi akan dilaksanakan setelah acara selesai, yakni dengan melihat sejauh mana pemanfaatan pengetahuan yang diberikan selama acara berlangsung diterapkan dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi dilaksanakan selama satu hari yaitu Sabtu 15 Oktober 2022 yang dihadiri oleh 29 orang peserta (daftar hadir terlampir). Pelaksanaan kegiatan PbM selain melibatkan

anggota tim dan mitra juga melibatkan 3 orang mahasiswa yang berasal dari Jurusan Pendidikan Ekonomi – FKIP – Universitas Siliwangi.

Gambar 1. Pembukaan Acara dan Sambutan

Program ini dihadiri oleh Guru SD Gugus 2 Kecamatan Cisayong, dan hampir seluruhnya adalah wanita. Acara dimulai dengan pengenalan materi mengenai Kesehatan mental dan mengapa Kesehatan mental ini penting untuk diketahui oleh berbagai pihak, terutama di era pasca pandemi. Pemaparan materi dilakukan oleh tim dari Rumah Sakit Jasa Kartini, Kota Tasikmalaya. Pada sesi ini juga dibuka diskusi untuk seluruh peserta. Hasil diskusi menunjukkan bahwa hampir 70% peserta belum mengetahui pentingnya Kesehatan mental. Sebagian besar peserta masih terbawa pada stigma mengenai Kesehatan Mental, yakni berkaitan dengan orang yang cenderung dikucilkan dan dijauhi oleh masyarakat luas. Padahal sebenarnya Kesehatan mental tidak hanya sebatas itu saja, namun bagaimana kita menyadari kondisi psikologis masing-masing sehingga bisa terus seimbang dalam menjalani kehidupan.

Gambar 2. Sesi Pemaparan Materi

Pada sesi selanjutnya, dibahas mengenai bagaimana pandemic mengubah pola hidup masyarakat, serta bagaimana dampaknya terhadap Kesehatan mental. Pada *sharing session* dengan peserta, diketahui bahwa ternyata untuk guru SD, kesulitan yang sangat terasa adalah ketika menghadapi peserta didik yang memiliki keaktifan diatas rata-rata (*Hyperactive*) sehingga sulit dikendalikan di dalam kelas. Ini membawa *stress* tersendiri dan harus dikendalikan oleh masing-masing individu. Sebagai solusi, diberikan alternativ penanganan peserta didik dengan cara-cara yang menyenangkan baik untuk guru maupun siswa, sehingga

keduanya tidak akan terbebani selama melaksanakan pembelajaran di kelas. Sebagai contoh, melakukan *ice breaking* dan senam ringan di sela-sela pembelajaran, menggunakan metode pembelajaran berbasis permainan, dan bahkan melakukan pembelajaran di luar ruangan kelas agar guru maupun siswa tidak jenuh dan stress dalam belajar.

Gambar 3. *Sharing Session* dan Diskusi

Gambar 4. Foto Bersama Tim dan Peserta

KESIMPULAN

Kegiatan PbM-KM yang berbentuk program dukungan kesehatan mental (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental bagi Guru Sekolah Dasar Gugus 1 Tasikmalaya berhasil memberikan dampak berupa meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra dalam hal ini guru sekolah dasar.

Kegiatan ini diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian saja, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang bagaimana mengelola program dukungan kesehatan mental (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental bagi Guru Sekolah Dasar Gugus 2 Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

Mohamad Surya. (2015) *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta