

PELATIHAN KETERAMPILAN KESEHATAN MENTAL BAGI GURU MENGHADAPI STRES DALAM MASA PEMBELAJARAN DARING

Sigit Setiawan¹, Alfiandy Warih Handoyo^{2*}

¹²FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

*Corresponding Author: alfiandywh@untirta.ac.id

Abstract: The online learning process leaves many problems in its implementation. One problem that arises is the teacher's unpreparedness in managing stress due to the implementation of online learning activities. The purpose of writing this article is to examine the appropriate method for preparing the mental health of teachers, especially in managing stress. The results of the assessment show that stress management training methods are worth considering for training teachers in reducing potential stress during online learning. Stress control techniques are considered appropriate because there is a balance between various aspects of life that are carried out comprehensively.

Keyword: Mental hygiene, teacher, online learning

Abstrak: Proses pembelajaran daring menyisakan banyak masalah dalam pelaksanaannya. Salah satu masalah yang muncul adalah ketidak siapan guru dalam mengelola stres akibat pelaksanaan kegiatan pembelajaran daring. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah mengkaji metode yang tepat untuk menyiapkan kesehatan mental guru khususnya dalam mengelola stres. Hasil pengkajian menunjukkan, metode pelatihan pengendalian stres layak dipertimbangkan untuk dilatihkan kepada para guru dalam mereduksi potensi stress selama pembelajaran daring. Teknik pengendalian stres dianggap tepat diberikan karena didalamnya terdapat keseimbangan antara berbagai macam aspek kehidupan yang yang dilaksanakan secara komprehensif.

Kata-kata kunci: Kesehatan Mental, Guru , pembelajaran daring

PENDAHULUAN

Indonesia bersiap untuk memulai tataran hidup yang baru dalam berbagai aspek kehidupan pasca dilanda bencana Covid-19 (Ramadhana, 2020). Pemerintah dan masyarakat harus melakukan banyak perubahan dan penyesuaian dalam menjalani kehidupan tidak terkecuali dunia Pendidikan (Rahman dan Bhakti 2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sejak awal masa pandemic Covid-19 memberikan beberapa panduan dalam pelaksanaan pembelajaran di era terlebih saat ini masyarakat Indonesia disiapkan untuk memasuki fase adaptasi kebiasaan baru (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Sayangnya beberapa acuan perubahan tata kelola kehidupan dan kebiasaan tersebut hanya berpatokan pada adaptasi kebiasaan fisik. Acuan dan penyesuaian yang menyangkut aspek psikologis hampir tidak dibahas dengan detail. Apabila melihat pada kenyataan kehidupan, aspek psikologis perlu mendapat sorotan yang serius mengingat banyak permasalahan psikologis yang muncul akibat wabah covid-19 (Agung, 2020; Cao et al., 2020).

Guru, sebagai bagian dari masyarakat Indonesia juga perlu mengikuti pola adaptasi kebiasaan baru. Dalam rangka menghadapi fase adaptasi kebiasaan baru, beberapa hal harus dilakukan oleh para guru (Arifa, 2020). Guru harus menjadi tauladan dalam pelaksanaan protokol kesehatan selama pembelajaran. Protokol kesehatan adalah kebiasaan selama kegiatan belajar harus diikuti dengan tertib agar terhindar dari wabah Covid-19. Guru juga memiliki tugas untuk mendampingi para peserta didik selama kegiatan pembelajaran. Salah satu bentuk pendampingan yang harus dilakukan guru adalah menghadapi menangani siswa yang stres selama masa pembelajaran daring.

Agar dapat mendampingi peserta didik dengan berbagai macam situasi stress dan tekanan, seorang guru harus dipastikan memiliki kondisi kesehatan mental agar dapat memberi layanan yang maksimal (Reinke et al. 2011; Sandra dan Ifdil 2015). Kesehatan mental dapat diterjemahkan sebagai cara seseorang untuk berpikir, merasakan, dan menampilkan suatu tindakan/respon dengan cara yang efisien dan efektif dalam menghadapi berbagai macam situasi tantangan hidup dan stres hidup (Hanurawan, 2012). Guru sebagai seorang pendidik sekaligus sebagai pembimbing dituntut untuk dapat menunjukkan kematangan, kedewasaan, serta kesehatan jasmani dan rohani (Wardhani, 2017). Kesehatan mental merupakan suatu aspek yang sangat mendasar bagi seorang guru dalam menyiapkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Apabila guru mengalami gangguan dalam aspek Kesehatan mental, maka kondisi tersebut dikhawatirkan akan berdampak pada munculnya berbagai gangguan selama proses pembelajaran dan yang lebih dikhawatirkan kondisi ini akan memberikan dampak buruk kepada keadaan mental para peserta didik (Gray, Wilcox, dan Nordstokke 2017; Harding et al. 2019).

Salah satu masalah kesehatan mental yang sering terjadi adalah PTSD. Wilson, dalam Rusmana (Rusmana 2009) menyimpulkan, dari enam kriteria PTSD terdapat lima macam bentuk gangguan pada aspek kehidupan. Kelima aspek tersebut adalah

a. Aspek fisik

Gejala yang nampak secara fisik pada penderita gangguan kecemasan antara lain suhu badan meninggi, mual-mual, menggigil, badan lesu, mual-mual, pening, sesak nafas, dan sering merasa panik.

b. Aspek Emosi

Gejala yang muncul dalam aspek emosi antara lain iritasi, kehilangan gairah hidup, ketakutan, tidak bisa mengendalikan emosi, merasa rendah diri.

c. Aspek Mental

Gejala yang muncul dalam aspek mental antara lain sering merasa bingung, susah konsentrasi, tidak mampu mengingat dengan baik, tidak dapat menyelesaikan masalah.

d. Aspek perilaku

Beberapa bentuk gangguan perilaku atau perilaku baru yang muncul antara lain sulit tidur, kehilangan selera makan, makan berlebihan, banyak merokok, mengkonsumsi alkohol secara berlebih, gelisah, banyak gerak, mudah marah, ingin bunuh diri, melakukan gerakan pada anggota badan secara berulang-ulang, rasa malu berlebihan, mengurung diri, dan menyalahkan orang lain.

e. Aspek spiritual

Beberapa bentuk gangguan spiritual antara lain putus asa, hilang harapan, menyalahkan Tuhan, berhenti ibadah, tidak berdaya, meragukan keyakinan, tidak bisa ikhlas, dan lain sebagainya.

Melihat fenomena dan kebutuhan yang ada, maka disimpulkan terdapat kebutuhan untuk melatih kemampuan kesehatan mental bagi para guru. Kebutuhan tersebut dianggap semakin mendesak mengingat semakin banyak masalah pada proses pembelajaran pada masa adaptasi kebiasaan baru. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah mengkaji metode yang cukup tepat untuk diberikan dalam melatih para guru untuk menghindari stres selama pembelajaran pada masa adaptasi kebiasaan baru. Lebih jauh, diharapkan kajian pada tulisan ini mampu menjadi

inspirasi bagi beberapa peneliti selanjutnya untuk dapat mengaplikasikan bentuk pelatihan yang dikaji pada tulisan ini.

PEMBAHASAN

Pengelolaan stres merupakan keterampilan yang pada umumnya dimiliki oleh setiap individu dalam mengelola tekanan dan masalah yang timbul dalam kehidupan (Schafer, 2000). Keterampilan individu untuk mengelola tekanan dalam diri serta penyebabnya akan menunjukkan potensi seseorang apakah cenderung mudah mengalami stress atau tidak (Suranadi, 2012). Kemampuan pengelolaan stress merupakan usaha individu secara komprehensif karena melibatkan kemampuan kognitif serta pengendalian perilaku dalam rangka menyesuaikan diri individu dalam menghadapi dan mengelola sumber stress. Keberhasilan seseorang dalam mengelola situasi stress akan mampu untuk mereduksi tingkat keparahan dan dampak dari stress yang dimiliki (Hanum et al., 2016). Teknik pengelolaan stress bisa digunakan untuk untuk mengantisipasi stress diri. Apabila teknik pengelolaan stress diterapkan dengan bantuan ahli, teknik ini juga bisa dilakukan untuk mengatasi masalah stress (Hakim et al., 2017).

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan pelatihan teknik pengelolaan stress (Hakim et al., 2017) antara lain:

1. Pada awal kegiatan, para partisipan akan diajak untuk mengidentifikasi gejala stres dan bagaimana mengenali penyebab stres pada diri. Pendekatan yang digunakan dalam tahapan ini adalah psikoedukasi, intervensi *life span* dan keterampilan komunikasi
2. Pada tahapan selanjutnya, partisipan dibarikan kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan *coping* dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, manajemen stres, pemecahan masalah, serta relaksasi.
3. Setelah partisipan dinyatakan mampu menerapkan tindakan pada tahap sebelumnya, maka kegiatan selanjutnya adalah mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.

Penerapan teknik pengelolaan stress terbukti efektif untuk membantu penyintas kasus stres pada beberapa hasil penelitian. Efektivitas teknik manajemen stres dibuktikan berdasarkan beberapa hasil riset yang telah ada. Salah satu riset yang menunjukkan keberhasilan teknik pengelolaan stres adalah upaya untuk mengurangi tingkat kecenderungan penundaan tugas pada mahasiswa dimana setelah diberikan teknik pengelolaan stres, mahasiswa mampu mempercepat pengerjaan tugas akhir (Miskanik et al., 2019). Penerapan teknik pengelolaan stres juga dapat dikombinasikan dengan metode layanan konseling. Salah satu penerapan kombinasi ini adalah penerapan teknik pengelolaan stres yang dibersamai dengan metode desensitisasi sistematis terbukti mampu mengurangi tingkatan stres akademik pada mahasiswa (Dalimunthe & Rahmawati, 2019).

Selain diterapkan pada individu, teknik ini juga bisa diterapkan dalam layanan yang bersifat kelompok/komunitas . Salah satu komunitas yang rentan terhadap stres adalah narapidana wanita karena mereka menghadapi beberapa situasi dan tekanan yang lebih kompleks seperti stereotip. Pelatihan pengelolaan stres dapat terbukti mampu mereduksi

tingkat stres pada komunitas narapidana wanita (Segarahayu, 2013). Teknik pengendalian stres juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres pada para lansia di Panti Sosial di Mataram (Santosa, 2017). Efektivitas pemberian teknik pengelolaan stres juga dibuktikan dalam pemberian pada individu yang bekerja dengan tingkat stres tinggi seperti tim Basarnas (Ramadhani & Ardias, 2020).

Melihat kondisi yang ada pada saat ini, pelatihan manajemen stres baik untuk diberikan kepada para guru. Pelatihan sendiri merupakan suatu upaya yang terstruktur dan terencana untuk menanamkan pengetahuan dan keterampilan bagi para individu (Handoyo, 2017). Pelatihan akan memiliki beberapa teknik dan cara sesuai dengan kondisi peserta dan tujuan dari pelatihan itu sendiri. Dengan adanya pelatihan manajemen stres, diharapkan guru dapat mengendalikan kondisi psikologis mereka serta dapat memberikan layanan yang terbaik kepada para peserta didik meskipun ditengah situasi pandemi yang memberikan banyak tekanan pada guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap beberapa teori dan bukti yang ada, teknik pengelolaan stres dianggap layak untuk diberikan kepada para guru untuk mereduksi potensi stres pada guru khususnya dalam masa adaptasi kebiasaan baru. Beberapa hal yang menjadikan teknik manajemen stres dianggap efektif adalah strategi yang diterapkan dalam kegiatan pelatihan teknik manajemen stres. Strategi yang diterapkan dalam teknik manajemen stres terbukti mampu mereduksi tingkat stres individu bahkan dalam beberapa situasi yang cukup ekstrim.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84.
- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, XII(7/I), 6. [http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-1953.pdf](http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-1953.pdf)
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Dalimunthe, R. Z., & Rahmawati, R. (2019). Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(3), 203.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75–79.
- Handoyo, A. W. (2017). *Efektivitas Pelatihan Pengasuhan Anak Bagi Ibu Korban Erupsi Merapi*. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42–51.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 93.
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., & Brockman, R. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–187.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa*.
- Miskanik, M., Krisnanda, V. D., & Albab, S. (2019). Efektivitas Teknik Manajemen Stres Dalam Konseling Kelompok Untuk Mencegah Perilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra (Simponi)*.
- Rahman, F. A., & Bhakti, C. P. (2020). Implementasi Eksplorasi Karier Siswa di Era New Normal. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 36–42.
- Ramadhana, M. R. (2020). Mempersiapkan Ketahanan Keluarga Selama Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 61–68.
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search And Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28–39.
- Reinke, W. M., Stormont, M., Herman, K. C., Puri, R., & Goel, N. (2011). Supporting children's mental health in schools: Teacher perceptions of needs, roles, and barriers. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 1.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80–85.
- Santosa, I. M. E. (2017). Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(2).
- Schafer, W. E. (2000). *Stress management for wellness*. Harcourt College Pub.
- Segarahayu, R. D. (2013). Pengaruh Manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di LPW Malang. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Suranadi, L. (2012). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2).
- Wardhani, R. D. K. (2017). Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 1(2).