

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
23 Oktober 2021, Hal. 480-486
e-ISSN: 2686-2964

Pelatihan merawat kesejahteraan psikologis dalam aktivitas pembelajaran di masa pandemi covid-19 bagi guru Muhammadiyah se-Banguntapan Selatan

Hardi Santosa, Ariadi Nugraha, Amirul Ikhsan, Panji Nur Fitri Yanto

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan,
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191
Email: hardi.santosa@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilatarbelakangi adanya indikasi gejala gangguan psikologis pada guru selama pandemi covid-19. Studi pendahuluan melibatkan 68 responden yang mengungkap adanya kebutuhan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan dalam pembelajaran daring dan cara merawat kesejahteraan psikologis. Tujuan pengabdian ini terfokus pada dua hal, yakni: (1) peningkatan keterampilan guru dalam mengelola pembelajaran daring; dan (2) peningkatan kemampuan mengelola kesejahteraan psikologis selama pembelajaran daring. Untuk mencapai tujuan tersebut, digunakan metode pelatihan dengan teknik diskusi dan simulasi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama empat kali pertemuan, yakni pada tanggal 26-27 maret dan 17-18 september 2021. Terdapat dua topik utama dalam kegiatan pengabdian ini, yakni: (1) strategi menguatkan regulasi diri sebagai ikhtiar merawat kesejahteraan psikologis; (2) menumbuhkan minat belajar siswa melalui metode sokratik dan bercerita. Hasil kegiatan menunjukkan sebesar 98% guru menyatakan mendapatkan pengetahuan baru, semakin terampil mengelola pembelajaran daring, memahami strategi pengelolaan regulasi diri dan menambah kepercayaan diri. Dengan demikian kegiatan pelatihan ini telah memberikan dampak nyata dalam peningkatan kompetensi mitra.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, metode sokratik, regulasi diri, minat belajar, bercerita.

ABSTRACT

This community service activity was motivated by indications of symptoms of psychological disorders in teachers during the covid-19 pandemic. A preliminary study involving 68 respondents revealed a need for training to improve skills in online learning and how to care for psychological well-being. The purpose of this service focuses on two things, namely: (1) improving teacher skills in managing online learning; and (2) improving the ability to manage psychological well-being during online learning. To achieve this goal, training methods with discussion and simulation techniques were used. The service activities were carried out for four meetings, namely on March 26-27 and September 17-18 2021. There were two main topics in this service activity, namely: (1) strategies to strengthen self-regulation as an effort to maintain psychological well-being; (2) foster students' interest in learning through socratic and storytelling methods. The results of the activity showed that 98% stated that they had gained new knowledge, became more skilled at managing online learning, understood self-

regulation management strategies and increased self-confidence as a teacher. Thus, this training activity has had a real impact in increasing the competence of partners.

Keywords : *Psychological well-being, socratic methods, self-regulation, interest in learning, storytelling.*

PENDAHULUAN

Virus corona pertama kali dilaporkan pada akhir Desember 2019 di Provinsi Wuhan telah merubah kehidupan manusia secara radikal. Virus ini telah dinamai sindrom pernapasan akut parah coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan dapat menularkan secara cepat melalui perantara manusia secara kontak langsung (Li et al., 2020; Rothe et al., 2020). Secara umum orang yang terinfeksi Covid-19 ditandai dengan beragam gejala, seperti: demam, batuk, lemah, kejang dan diare (Fadli et al., 2020). Hampir semua aspek kehidupan mengalami dampak akibat virus covid 19 ini. Satu hal yang pasti, manusia diperhadapkan pada satu kondisi ketidakpastian dan perubahan yang sangat cepat. Hal ini berimplikasi pada adanya tuntutan untuk beradaptasi secara masif, termasuk dalam dunia pendidikan.

Dalam konteks Indonesia, pertama kali kasus covid-19 muncul pada awal Maret 2020 setelah secara resmi Presiden Joko Widodo mengumumkan pada 2 maret 2020. Kemudian Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid-19. Implikasi dari surat edaran mendikbud tersebut, seluruh pembelajaran di Indonesia memberlakukan kebijakan pembelajaran dalam jaringan (*online*).

Melakukan pembelajaran secara *online* bukanlah hal yang mudah, beragam permasalahan dapat muncul dan berimplikasi pada kondisi psikologis. Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya permasalahan yang mesti direspon secara komprehensif. Sebagaimana penelitian (Purwanto et al., 2020) yang menemukan beberapa permasalahan, seperti: (1) kurangnya penguasaan teknologi; (2) anggaran biaya internet; (3) beban pekerjaan semakin bertambah; (4) hambatan komunikasi dengan anak dan guru. Hal senada juga terungkap dalam penelitian (Syafri, Edi; Endrizal, 2013) yang menemukan beberapa kendala dalam pendampingan belajar secara *online*, yakni: (1) kurangnya pemahaman materi oleh orang tua; (2) kesulitan orang tua dalam menumbuhkan minat belajar anak; (3) orang tua tidak memiliki cukup waktu untuk mendampingi anak karena harus bekerja; (4) orang tua tidak sabar dalam mendampingi anak saat belajar di rumah; (5) kesulitan orang tua dalam mengoperasikan gadget; dan (6) kendala terkait jangkauan layanan internet.

Beragam permasalahan tersebut apabila dibiarkan dan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup panjang, akan berpotensi menimbulkan gangguan psikologis. Gangguan psikologis tersebut dapat berupa kecemasan, mudah marah, emosional meledak-ledak bahkan depresi. Sebagaimana laporan CNN Indoonesia yang merilis berita pada 15 September 2020, tentang seorang ibu yang menganiaya putrinya hingga berujung kematian akibat sang anak sulit menerima pelajaran dari sang ibu ketika mengikuti pembelajaran *online* dari sekolah. Sementara itu, hasil riset (Retnowati et al., 2020) menemukan terdapat peningkatan konflik keluarga akibat ibu bekerja di rumah, bahkan menaikkan tingkat perceraian sebesar 38%.

Beberapa contoh fenomena sosial sebagaimana telah diungkapkan tidak dapat dipandang secara kuantitatif karena sangat mungkin menjadi fenomena gunung es. Fenomena sosial tersebut mesti mendapatkan perhatian serius karena telah memberikan alarm secara nyata bahwa terdapat beban yang tidak ringan bagi orang tua dalam mendampingi anaknya belajar secara *online*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan teknik wawancara dan angket memberikan indikasi kuat akan kebutuhan pendampingan untuk meningkatkan keterampilan mitra dan merawat kesejahteraan psikologisnya. Hasil wawancara menunjukkan beberapa permasalahan yang dihadapi mitra, diantaranya: (1) hambatan komunikasi guru dengan orang

tua siswa dalam pelaksanaan pembelajaran; (2) strategi pembelajaran yang belum variatif; (3) rendahnya minat belajar siswa; (4) keterbatasan orang tua dalam pendampingan belajar anak; (5) kolaborasi guru-orang tua dalam pendampingan belajar kurang optimal. Sementara itu hasil penyebaran angket tentang kesejahteraan psikologis mitra secara umum memerlukan bantuan profesional.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terfokus pada dua hal, yakni: (1) upaya meningkatkan keterampilan guru dalam mengelola pembelajaran *online*; dan (2) meningkatkan kemampuan mengelola kesejahteraan psikologis selama pembelajaran daring.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode pelatihan dengan teknik diskusi dan simulasi. Waktu pelaksanaan dilakukan dalam dua tahapan, yakni pada tanggal 26-27 Maret dan 17-18 September. Kegiatan ini diikuti oleh 68 responden dari mitra, didampingi ketua Pimpinan Cabang Muhammadiyah Banguntapan Selatan dan melibatkan 2 mahasiswa FKIP UAD. Untuk mencapai target kegiatan pengabdian, yakni terentaskannya permasalahan mitra pelaksanaan pelatihan terfokus pada dua topik, yakni: (1) strategi penguatan regulasi diri sebagai ikhtiar merawat kesejahteraan psikologis; dan (2) menumbuhkan minat belajar siswa melalui metode sokratik dan bercerita. Untuk mengetahui ketercapaian, dilakukan penilaian awal (*pre-test*) dan pengukuran pasca diberikan pelatihan (*post-test*).

Secara teknis metodologis kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersegmentasi dalam tiga tahapan, yakni: sosialisasi atau persiapan, pelaksanaan kegiatan dan pengukuran peningkatan keberdayaan mitra. Tahap pertama, yakni sosialisasi. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan teknik wawancara, pemberian fleyer dan penyebaran angket. Pada tahap sosialisasi ini dihasilkan beberapa hal, yakni: pemahaman bersama tentang maksud dan tujuan program, diketahui permasalahan mitra, diketahui kebutuhan mendasar mitra. Tahap kedua, pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pelatihan dilaksanakan secara daring yang terfokus pada dua topik materi yang telah dirancang untuk menyelesaikan masalah mitra. Peserta tampak antusias dan aktif dalam berdiskusi selama mengikuti kegiatan. Tahap ketiga yakni pengukuran tingkat keberdayaan mitra. Untuk mengetahui ketercapaian kegiatan pelatihan terhadap mitra, dipilih angket evaluasi sebagai alat ukur peningkatan keberdayaan mitra. Di sebar angket evaluasi (*post test*) untuk melihat sejauhmana keberhasilan pelatihan yang telah dilaksanakan. Hasil dari angket tersebut disajikan pada bagian hasil dan pembahasan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Persiapan pelatihan diawali dengan melakukan koordinasi dengan Ketua Pimpinan Cabang Muhammadiyah Banguntapan Selatan dan Koordinator Dikdasmen Muhammadiyah dan Aisyiah Banguntapan selatan. Koordinasi dimaksudkan untuk menyepakati waktu pelaksanaan, dan peserta yang terlibat serta teknis pelaksanaan pelatihan. Pada tahap ini juga dilakukan studi pendahuluan dengan teknik wawancara kepada kepala sekolah untuk memotret secara nyata kebutuhan mitra. Berdasarkan hasil pendahuluan tersebut dapat diketahui permasalahan mitra terfokus pada dua hal, yakni: perlunya peningkatan keterampilan guru dalam mengelola pembelajaran daring; dan peningkatan kemampuan mengelola kesejahteraan psikologis selama pembelajaran daring.

Pelatihan dilaksanakan secara *online* menggunakan *Zoom Meeting* Pada Tanggal 26-27 Maret 2021 dan pada tanggal 17-18 September 2021. Peserta berjumlah lima puluh enam (56) orang guru. Topik materi pertama yakni: menumbuhkan minat belajar siswa melalui metode sokratik dan bercerita. Pada sesi ini peserta diajak melakukan refleksi kritis terhadap situasi pembelajaran yang dilakukan selama pandemi. Peserta juga diajak melakukan analisis kritis apa yang menjadi penyebab guru dan orang tua cenderung stress ketika mendampingi belajar

anak. Analisis kritis juga dilakukan untuk melihat faktor apa saja yang menjadi pemicu kejenuhan belajar anak dimasa pandemic covid-19. Selain itu, hasil-hasil riset terbaru berkaitan dengan faktor penyebab kejenuhan belajar siswa juga dipaparkan sebagai media pembandingan dengan apa yang dialami bapak/ibu guru peserta pelatihan. Selanjutnya diberikan pemaknaan secara reflektif apakah faktor penyebab kejenuhan dalam banyak riset juga dialami oleh peserta pelatihan.

Pada sesi refleksi ini peserta tampak sangat antusias menyampaikan beragam pengalamannya. Kajian-kajian hasil riset berkaitan dengan faktor penyebab siswa jenuh belajar, guru dan orang tua stress dalam mendampingi siswa belajar cenderung sejalan dengan apa yang dirasakan peserta pelatihan. Pada situasi ini, peserta mulai dapat menganalisis keterbatasan masing masing. Hal yang cukup mendominasi adalah pada bagian keterampilan menggunakan teknologi dan strategi dalam pembelajaran. Maka, materi yang telah disiapkan oleh TIM Dosen Pengabdi UAD terasa sangat bermakna bagi peserta. Tim Pengabdi Dosen mulai masuk pada materi penggunaan teknologi berbasis dialog sokratik dalam pembelajaran yang dirangkai dengan model bercerita dalam strategi pembelajaran. Dalam sesi paparan materi juga dilakukan simulasi untuk mempraktikan menyusun dialog sokratik dan model bercerita pada bidang yang diajarkan masing-masing.

Pada hari berikutnya dipaparkan materi tentang strategi menguatkan regulasi diri sebagai ikhtiar merawat kesejahteraan psikologis. Pada sesi ini peserta diajak berfikir reflektif melalui serangkaian pertanyaan dan pernyataan survey sederhana terkait kondisi kesejahteraan psikologis peserta. Peserta juga diajak melakukan refleksi diri berkaitan dengan kekuatan regulasi diri selama menghadapi pandemic covid-19. Proses diskusi dalam penyampaian materi berjalan sangat dinamis, peserta dapat saling bertukar pikiran dan pengalaman tentang beragam situasi yang mereka hadapi selama pandemi. Pada tahap selanjutnya tim pengabdi dosen mulai masuk pada hal-hal praktis dan strategis untuk meningkatkan regulasi diri agar dapat berfungsi dalam merawat kesejahteraan psikologis, terutama dalam menghadapi beragam situasi selama pandemic covid-19. Dokumentasi aktivitas pelatihan dapat disajikan melalui gambar 1 sampai gambar 4 berikut.



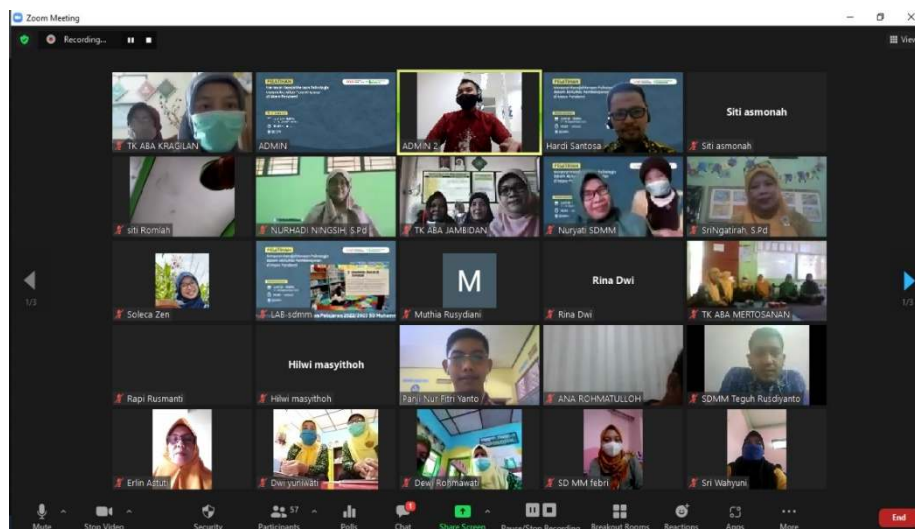
Gambar 1. Sambutan dan Pembukaan Oleh Ketua PCM Banguntapan



Gambar 2. Sambutan dan Pengarahan Koordinator Dikdasmen (Nuryati,

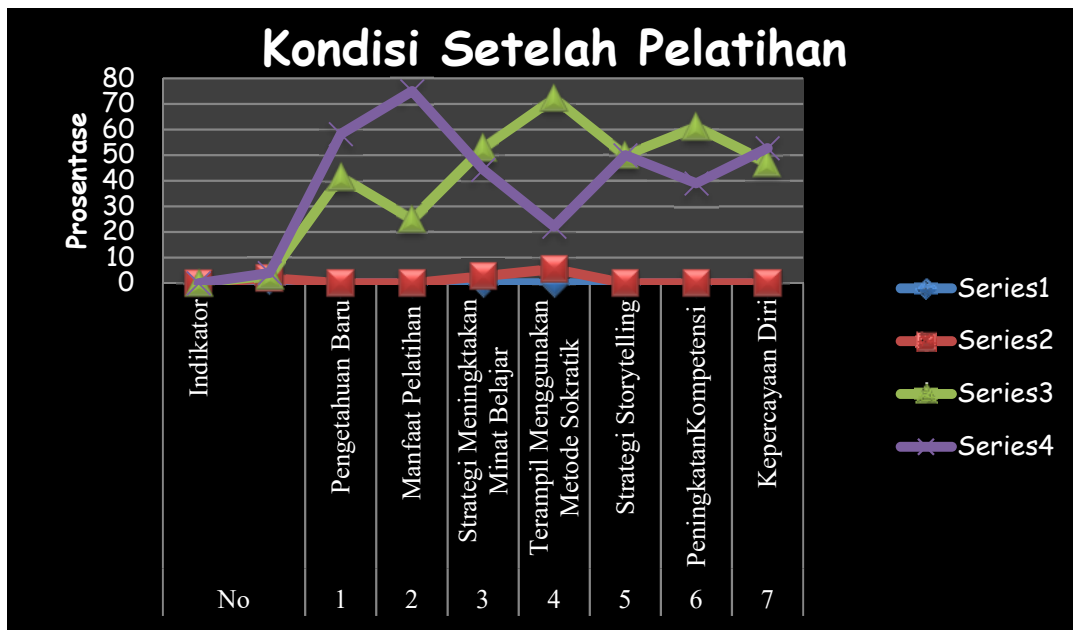


Gambar 3. Materi dan Proses Diskusi



Gambar 4. Peserta Kegiatan dan Proses Diskusi

Secara keseluruhan bapak/ibu guru peserta pelatihan menyatakan mendapatkan pemahaman dan keterampilan baru untuk meningkatkan minat belajar siswa dan merawat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini juga terungkap dalam hasil respon yang diberikan melalui angket setelah pelatihan. Hasil angket tersebut disajikan melalui gambar 5 berikut.



Gambar 5. Data Hasil Responsi Angket Pelatihan

Merujuk pada data yang terdapat pada gambar 5, tampak nyata bahwa peserta mendapatkan manfaat nyata dari pelatihan yang telah diikuti. Sebagian besar dari 7 indikator berada pada rentang interval 3 dan 4. Makna dari nilai pada angket responsi semakin tinggi angkanya maka nilainya semakin baik. Nilai tertinggi tampak nyata pada indikator kebermanfaatan kegiatan dan pemerolehan pengetahuan baru. Pengetahuan merupakan pintu masuk untuk melakukan tindakan atau perubahan (Zarman, 2014). Melalui pemahaman baru, maka peserta pelatihan sangat potensial memiliki kemampuan untuk mengelola keyakinan dan regulasi dirinya sehingga dapat menghadapi beragam potensi yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya.

Keyakinan seseorang akan sangat berkaitan dengan cara pandangnya (*worldview*), sedangkan cara pandang seseorang akan terbentuk melalui pengetahuannya (Husaini, 2010). Dengan pengetahuan yang memadai, maka seseorang akan berpotensi untuk memiliki tekad yang kuat, menumbuhkan semangat dalam bertindak, menguatkan jiwa dan keyakinan yang mengakar (Al Syaibany, 1979; Zarman, 2014). Secara maknawi dapat ditegaskan, untuk melakukan tindakan secara permanen dan bermakna (*meaning full*) maka harus ada ilmu atau pengetahuan yang mendasarinya. Sementara ilmu atau pengetahuan merupakan wilayah kognitif, sehingga hadirnya pengetahuan baru pasca mengikuti pelatihan merupakan pintu masuk untuk mengelola kerangka berfikir peserta pelatihan yang pada akhirnya berpotensi untuk menguatkan keyakinan dan tindakannya. Dengan demikian kegiatan pelatihan yang telah dilakukan telah memberikan dampak kepada mitra.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan ini telah berjalan sesuai rencana. Tujuan untuk meningkatkan keterampilan guru dalam mengelola pembelajaran daring dan meningkatkan kemampuan mengelola kesejahteraan psikologis selama pembelajaran daring telah terjawab. Hasil angket evaluasi menunjukkan 98% peserta menyatakan mendapatkan pengetahuan baru, semakin terampil mengelola pembelajaran daring, memahami strategi pengelolaan regulasi diri dan menambah kepercayaan diri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah mendanai kegiatan ini, Pimpinan Cabang Muhammadiyah Banguntapan Selatan atas izin dan kontribusinya dalam menyiapkan peserta pada kegiatan pengabdian ini dan seluruh dewan guru Muhammadiyah Se-Banguntapan Selatan atas apresiasi dan kontribusinya dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Semoga segala aktivitas yang telah kita lakukan dapat berkesinambungan dan mendapatkan Ridho dari Allah Swt.,

DAFTAR PUSTAKA

- Al Syaibany, O. M. (1979). *Falsafah Pendidikan Islam (Langgulang Hasan, penerjemah)*. Bulan Bintang.
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
- HUSAINI, D. R. A. (2010). *Pendidikan Islam: Membentuk Manusia Berkarakter*. Cakrawala Publishing.
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K. S. M., Lau, E. H. Y., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., ... Feng, Z. (2020). Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia. *New England Journal of Medicine*, 382(13), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/397>
- Retnowati, A. N., Aprianti, V., & Agustina, D. (2020). Dampak Work Family Conflict dan Stres Kerja Pada Kinerja Ibu Bekerja Dari Rumah Selama Pandemic Covid 19 di Bandung. *Sains Manajemen*, 6(2), 161–166.
- Rothe, C., Schunk, M., Sothmann, P., Bretzel, G., Froeschl, G., Wallrauch, C., Zimmer, T., Thiel, V., Janke, C., Guggemos, W., Seilmaier, M., Drosten, C., Vollmar, P., Zwirgmaier, K., Zange, S., Wölfel, R., & Hoelscher, M. (2020). Transmission of 2019-NCOV infection from an asymptomatic contact in Germany. *New England Journal of Medicine*, 382(10), 970–971. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468>
- Syafri, Edi; Endrizal, N. (2013). 濟無 No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Zarman, W. (2014). Konsep dan penerapan model pendidikan karakter mahasiswa unikom. *Majalah Ilmiah UNIKOM*.